

Инна
ПОЛЯНСКАЯ

Моя красивая кожа

ТАЙНЫ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ
издательство

ТАЙНЫ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

Инна Полянская

МОЯ КРАСИВАЯ КОЖА



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ»
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2000

ББК 51.204.1
П 49

Полянская И. В.

П 49 Моя красивая кожа. — СПб.: «Невский проспект», 2000. — 158 с. (Сер. «Тайны женской красоты»).
ISBN 5-8378-0091-3

Благодаря этой книге каждая женщина найдет свой индивидуальный «язык общения» с собственной кожей.

Автор книги, опытный косметолог, знает, что к каждой клиентке (точнее, к ее коже) должен быть особый подход. Поэтому, кроме общих рекомендаций по уходу за кожей (маски, кремы, лосьоны, всевозможные домашние и фирменные средства), она объяснит каждой из вас, какие процессы происходят в коже, подскажет, в чем нуждается кожа в зависимости от ее типа, состояния и вашего возраста.

Кроме того, в этой книге вы найдете простой, но очень эффективный комплекс упражнений для лица и шеи, которые позволят сохранить свежесть и привлекательность вашей кожи на долгие годы.

Полянская Инна Валерьевна
МОЯ КРАСИВАЯ КОЖА

Главный редактор *М. В. Смирнова*
Ведущий редактор *Е. А. Павликова*
Художественный редактор *Р. И. Гриневский*

ЛР № 066423 от 19 марта 1999 г.

Подписано к печати 28.02.2000 г. Гарнитура Таймс. Формат 84x108 $^{1}/_{32}$.
Объем 5 п. л. Печать офсетная. Тираж 12 000 экз. Заказ № 213.

Издательство «Невский проспект». 190068, СПб., а/я 625.
Тел. (812) 114-47-36; тел./факс отдела сбыта (812) 114-44-70.

Отпечатано с диапозитивов в ГИПК «Лениздат» (типография им. Володарского) Министерства Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

ISBN 5-8378-0091-3

ОТ АВТОРА

Моей подружке Аленке, с которой в юности мы вместе боролись с прыщами… А теперь — вместе — боремся против морщин.

Автор

Все началось с очередного дня рождения моей подруги. «Мама, а почему ты не воткнула в торт свечки?» — во всеуслышание простодушно спросила ее дочка. «Ну что ты, милая, как бы они все здесь уместились?» — спокойно ответила она. Девочка закрыла глаза и долго шептала что-то про себя. «Действительно, никак, — вздохнула, — уж очень много получится свечек…»

Некоторые гости, те, кто не был посвящен в невинные дамские тайны касательно возраста хозяйки, встрепенулись. Аленка, в джинсах, с короткой стрижкой, без единой морщинки на лице, не похожа на почтенную мать семейства. И никак не выглядит старше тридцати. Когда она берет под ручку своего сына, переросшего ее уже на целую голову, его многочисленные подружки испытывают легкий укол ревности.

К Аленке (то есть почтительно — к Елене Станиславовне) часто пристают — что, мол, она делает, чтобы так молодо выглядеть. Подозреваются: дорогие косметические процедуры, собственная массажистка, французские товары фирмы L'Oreal, ежегодный отпуск на Лазурном берегу…

Увы.

Она самая обычная женщина. Со средними доходами. Обремененная мужем, двумя детьми и кошкой. Бегает на работу, толкается в транспорте в час пик, стоит у плиты, стирает белье. Два года назад была в Анапе. За рубеж так и не собралась.

Только одно отличает ее от многочисленных соплеменниц. Аленка — человек очень любопытный и увлекающийся. Сейчас она увлекается, например, натуральной косметикой. Не без моей, надо сказать, помощи.

Но делает она это грамотно, целеустремленно и систематически. Моя подруга восхищает меня тем, что любую свободную минутку она использует, чтобы измазать лицо каким-нибудь подручным средством, которое есть в холодильнике. Когда смотрит кино, незаметно для окружающих разминает уставшие за день косточки. Волосы моет яйцом и отваром ромашки. Фантазирует насчет новых травяных настоев для ванн. Испробовала на себе несколько методик оздоровления.

Вообще-то она ведет здоровый и рациональный образ жизни. Не зацикливаясь при этом на сыроедении. Или строгой вегетарианской диете...

С Аленкой мы дружим очень давно, страшно подумать сколько лет. Мы вместе учились в школе, вместе поступили в медицинский. Причем соблазнила меня этой профессией она. Сколько ее помню, она не перестает удивляться мудрости природы, Высшего Разума или Господа Бога — называйте как хотите, — который создал человеческий организм — самое совершенное творение на Земле.

А потом у меня наступило разочарование.

В двух словах не расскажешь, но так, чтобы было понятно, как я пришла к своей теперешней (и горячо любимой) работе: противоречие состояло в том, что я от всей души хотела помочь людям стать здоровыми и красивыми, а они всячески этому сопротивлялись.

Например, приходит ко мне на прием женщина. Вес — за сто килограммов. Одышка. Давление. Сердце. Нарушение работы практически всех систем организма. Я направляю ее к эндокринологу. Прошу сдать анализы, сделать кардиограмму. И битый час уговариваю ее заняться собой, то есть гимнастикой, рассказываю (как мне кажется, вполне убедительно) о диете, говорю о том, чего ей нельзя... А она? Она смотрит на меня подозрительно и произносит: «А чего это вам дались мои килограммы? Мне замуж уже не выходить. А себе я и такая нравлюсь. А от вас требуется мне лекарства прописать. Или я к другому врачу пойду...»

Вот и все: или таблетки, или больничный. Я впала в уныние.

В отличие от меня Елена Станиславовна работает в стационаре, в детской хирургии. Она — врач-анестезиолог высшей квалификации. И ей работа приносит не то чтобы радость, а, можно сказать, полное удовлетворение.

А я поняла: не могу работать в медицине. Не мое это.

Свое призвание я видела в косметологии. Мне очень хотелось делать женщин красивыми.

И на полпути я резко свернула с проторенной дороги. Мое семейство мой выбор не одобрило. Особенно расстроилась моя матушка. «Как так можно? — сокрушалась она. — Такая работа была — благородная, ответственная... А сейчас? Моя дочь — косметичка!»

Не косметичка, а врач-косметолог, поправляла я.

И только подруга меня поняла. Не только поняла, но искренне обрадовалась.

С тех пор прошло уже больше десяти лет. Свою работу я очень люблю. Каждый день я пытаюсь делать чудеса — и просто счастлива, когда это получается.

Аленка — моя первая и постоянная «подопытная». Частенько я ей подкидываю рецепт-другой. Она с готовностью его испытывает. Как правило, потом она говрит: «Слушай, твоя новая маска просто по-тря-са-ющая! Результат — налицо. Вернее — на лице!» И смеется.

А за годы работы у меня скопилась масса блокнотов с рабочими записями и рецептами. «А почему бы тебе не написать книжку? Про здоровую и красивую кожу. Про то, как сохранить молодость. Ты же врач. Вот внуши мысль о том, что в здоровом теле — здоровая кожа...»

Вначале идея эта мне показалась абсурдной. Потом я перелистала свои записи... и последовала неожиданному совету.

Вот что получилось.



Глава 1 КОЖА — ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

НЕМНОГО АНАТОМИИ

Я никогда не скрывала свой главный профессиональный секрет: всегда стараюсь объяснять своим клиенткам, какие процессы происходят в коже, как влияет на ее внешний вид общее состояние организма. Тот, кто слушает меня достаточно внимательно, ходит ко мне гораздо реже и скорее в профилактических целях, чем в лечебных. И не потому, что я утомляю их своими анатомическими отступлениями. Просто они получают тот минимум знаний, которого вполне хватает, чтобы, ухаживая за кожей, не допускать грубых ошибок. Таким образом, необходимость бегать ко мне то и дело за помощью исчезает.

Своим невежеством вы сокращаете молодость вашей кожи. Поэтому воспользуйтесь возможностью узнать, как устроена кожа — уникальный орган человеческого организма.

В нашей коже происходят процессы непрерывного умирания—возрождения. Изо дня в день молодые, только что образовавшиеся клетки оттесняют на более дальние позиции своих старших сородичей. Старые клетки уже успели выполнить возложенную на них функцию. Через некоторое время

они умрут, но даже будучи мертвыми, будут доблестно служить нам, защищая организм от внешней агрессии.

Нас с вами интересует прежде всего наружный слой кожи, так называемый *эпидермис*, или надкожница, так как от его состояния в основном зависит наш внешний вид. Ухаживая за кожей с помощью различных косметических средств, мы ухаживаем за эпидермисом.

Самый верхний *роговой слой* эпидермиса, сплошь состоит из сплющенных, потерявших форму мертвых клеток кожи. Почти половину этих клеток занимает белковое вещество — кератин. По структуре своей это вещество твердое и нерастворимое в воде. Если бы не последнее обстоятельство, человеческий организм мог бы разрушаться водой. Представляете, как бы люди боялись дождя! Кератин — идеальное покровное вещество и основной строительный материал не только рогового слоя кожи, но и ногтей и волос. Он обладает нужной теплопроводностью, эластичностью, прочностью.

Под действием воды кератин разбухает и размягчается. Вспомните, какими мягкими могут быть ногти после длительного пребывания в воде. А кожа на подушечках пальцев — кажется, ее стало в несколько раз больше, чем было совсем недавно!

Если посмотреть в самую глубь эпидермиса, то обнаружится так называемый *базальный слой* — «кладовая» новых клеток. Здесь клетки постоянно и энергично делятся. Этот процесс идет довольно ритмично, слегка замедляясь зимой и весной, ускоряясь летом и осенью. Воспроизводство новых клеток может нарушиться во время болезни. Бывает, что они начинают делиться с ужасающей скоростью. Специалист в таком случае скажет, что происходит «осыпание» кожи — ороговевшие клетки непрерывно отслаиваются, не успев выполнить свою функцию. Такая кожа выглядит ужасно: она постоянно шелушится, краснеет, теряет упругость. Бывает, что процесс деления клеток идет слишком медленно. Опять плохо! Кожа преждевременно стареет. О причинах этого, а также о других заболеваниях кожи мы поговорим в одной из следующих глав.

По мере продвижения новых клеток к роговому слою с поверхности удаляется соответствующее количество старых

клеток путем шелушения или в результате трения, при мытье например. Ежедневно мы теряем по два миллиарда клеток. И ежедневно должно появляться точно такое же количество новых. Этот процесс называется регенерацией (восстановлением, возрождением). Каждый день наша кожа рождается заново!

МИФЫ И ЛЕГЕНДЫ, ПРИДУМАННЫЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯМИ КОСМЕТИКИ

На экране появляется человек в белом халате. У него очень умное и озабоченное лицо. Мы сразу же верим, что это большой ученый. Видно, что он решает проблему мирового масштаба, а именно: как сделать так, чтобы женщины не старели. Ведь сохранить вечную молодость — заветное желание каждой из нас, не так ли?

Тихо и скромно человек в белом халате объявляет о революции в области косметологии, совершенной им и его коллегами. Чувствуется, что речь идет об открытии вселенского масштаба. О том, что изобретен крем с *активными* веществами, проникающими *глубоко* в кожу и способными *быстро* восстановить эпидермис. Соответственно, за пару недель вы легко и просто *обновляете* свою кожу, слой за слоем, и начинаете выглядеть при этом просто сногсшибательно.

Ваша реакция: а) вы сразу же поверите и побежите покупать этот крем; б) вы засомневаетесь, потому что кремов много, все они как бы чудодейственные, но почему-то выглядеть, как в двадцать лет вам не удается; в) вы будете долго смеяться, потому что данное утверждение настолько нелепо, что произнести его может только абсолютно несведущий в биологии человек, вчерашний двоечник.

Вы выбрали первый вариант ответа? Поставьте себе двойку и начните читать эту книгу сначала.

Остановились на последнем варианте?

Ну что ж, пятерку с плюсом вы заслужили.

Один из самых распространенных мифов, который усиленно пытаются внедрить в наши умы, — это легенда о том, что на процесс регенерации кожи можно повлиять при помощи

так называемых «активных» веществ. Вроде бы как косметические вещества проникают в глубину кожи до базального слоя (где, как мы помним, происходит образование новых клеток), поглощаются там и вовсю используются как строительный материал. В итоге клетки у нас все время новенькие как с иголочки, и ни тебе морщин, ни складок, цвет лица здоровый, свежий... Заманчиво, не правда ли?

Но, увы... Вернее, к счастью, это не так.

Ведь вмешательство в такой жизненно важный процесс, как образование новых клеток, связано с огромным риском для жизнедеятельности этих клеток.

Мы не зря с вами вспомнили некоторые сведения из анатомии. И уяснили, что *роговой слой* является *барьерной зоной эпидермиса,* которая не дает посторонним субстанциям (за редким исключением) проникнуть в живые слои кожи.

Эта область до конца не изучена наукой, и говорить о каких-то фундаментальных открытиях здесь по меньшей мере рано. Исправлять, улучшать то, что так великолепно устроено природой и достойно восхищения, не нужно. Вмешательство в природные функции кожи, если речь не идет о заболевании, нежелательно! В конце концов, важнейшая функция этого органа — защищать организм от чужеродных веществ.

КОЖА «ЖИВАЯ» И « МЕРТВАЯ»

Итак, то, что действует на «мертвые» клетки, — это косметика. То, что действует на «живые» клетки, — это медицина. Путать нельзя. Нужно иметь четкое представление о различиях между косметическими и медикаментозными средствами, о различиях между правилами, регламентирующими выпуск и продажу этих средств, о допустимых границах их воздействия на человеческий организм. Роль косметики на протяжении многих веков сводится к очищению, защите и, если хотите, к украшению внешнего рогового покрова (то есть фактически мертвых клеток) нашего тела. И сегодня эта роль ничуть не изменилась. «Оживление» мертвых субстанций, коими являются верхние слои кожи, ногтей и волос,

посредством косметических препаратов дело безнадежное. Интересно, спросите вы, а что же настоящая медицина? Удалось ли создать лекарство, способное проникать в живые слои кожи и оказать положительное влияние на процесс регенерации клеток?

Увы. Пока нет. Ах, если бы это произошло, люди перестали бы умирать от ожогов, и это действительно явилось бы величайшим открытием уходящего столетия. Таким, например, как открытие радиации.

Так что же, продолжите вы, не стоит и пользоваться косметикой?

Ну что вы. Хорошая косметика есть, и ею надо пользоваться обязательно!

А что такое хорошая косметика?

Правильно. Это та косметика, которая ухаживает за верхним слоем эпидермиса, не влияя на другие слои кожи.

Для того чтобы вам стало понятнее, почему косметические процедуры не должны затрагивать те слои, которые расположены глубже эпидермиса, предлагаю вам небольшой экскурс «в глубину».

Дерма, или собственно кожа, — следующий за эпидермисом слой. Два слоя дермы состоят из переплетающихся эластичных волокон. Именно они придают коже упругость, позволяют ей довольно свободно растягиваться и сжиматься. Здесь расположены кровеносные сосуды, сальные железы, нервные окончания; а также волосяные сумки.

Многие специалисты в области дерматологии считают, что преждевременное увядание кожи происходит именно из-за ее недостаточного кровоснабжения. Есть такое выражение: «Кожа — депо крови». И действительно, при необходимости кровеносная система, состоящая из мелких сосудов, может принять большой приток крови, как самое настоящее депо.

Для кожи лица эта особенность актуальна вдвойне, потому что здесь сеть кровеносных сосудов намного больше, чем в других частях тела.

Кровь — это питание глубоких слоев кожи, это обмен на клеточном уровне, и если обмен веществ замедляется, в дерме скапливается определенное количество продуктов метаболизма. И это будет видно невооруженным глазом.

Знаете ли вы, что наша кожа настолько чувствительна, что легко может ощутить разницу в температуре всего на полградуса? Это потому что на 1 квадратном сантиметре кожи находится около ста нервных окончаний. С их помощью кожа может воспринимать температуру, сухость или влажность, трение, попадание различных химических веществ, давление, а также любые другие воздействия извне. Эта информация за считанные доли секунды передается в мозг.

Сальные и потовые железы относятся к придаткам кожи. Сальные железы расположены неравномерно: на ладонях и подошвах их нет; на спине, лице и волосистой части головы их особенно много. А потовых желез больше всего на ладонях, подошвах и в подмышечных впадинах.

Для чего нужен кожный жир, вырабатываемый сальными железами? Он смазывает и смягчает поверхность кожи и волос, ограничивает испарение воды с поверхности тела и препятствует высыханию рогового слоя и в то же время не допускает пропитывания кожи водой. Жир облегчает трение, и благодаря ему кожа остается эластичной и не растрескивается.

С потом же выводятся ненужные организму вещества, а потовые железы активно участвуют в терморегуляции.

Как видите, Природа обо всем позаботилась. А нам с вами остается только заботиться о том, чтобы сохранить данное Природой.

А теперь усвоим непреложную истину: здоровая кожа — показатель общего здоровья человека.

И наоборот: прекрасное состояние организма гарантирует нам здоровую кожу. А значит, и привлекательность, и уверенность в себе, и женское очарование со всеми вытекающими последствиями.

Как изменяется кожа с возрастом

Со временем под действием внешних и внутренних факторов организм человека стареет. Это так же неизбежно, как и то, что солнце всходит и заходит, зима сменяется весной, а лето — осенью.

Ученые-геронтологи считают, что человеку изначально природа дарит запас прочности, которого хватило бы на 130—

150 лет. Подавляющему большинству удается воспользоваться этим даром лишь наполовину, да и то конец жизни омрачается различными болезнями.

Процесс возрастных изменений у разных людей протекает по-разному. Иными словами, у каждого своя «скорость» старения. Например, одна дама, смело утверждающая, что ей «давно уже за сорок» (чистая правда, потому что ей уже исполнилось шестьдесят), вполне может рассчитывать на заинтересованные взгляды окружающих мужчин, в том числе и тех, кому до пенсии еще далеко. А ее коллега выглядит так, будто всю жизнь работала, как ломовая лошадь, на износ. Все ее жалеют, но никто из представителей сильного пола не просит у нее номер телефона, в том числе и те, кто давно уже на пенсии. Им просто не приходит в голову, что она еще так молода — ей недавно исполнилось сорок два года. Почему так происходит?

Проследим, как меняется внешность с возрастом.

Вначале мы замечаем, что появились практически незаметные, но довольно стойкие морщинки во внешних уголках глаз и на переносице. Это первый сигнал о том, что уходит безмятежная юность лица, когда вся забота о красоте состоит из простых гигиенических процедур.

Если не принять меры и не подумать о профилактике старения, скоро мы заметим, что морщин становится больше, некоторые из них превращаются в складки, довольно глубокие. Пропадает приятная округлость и подтянутость щек, они как бы оплывают вниз или, наоборот — западают, вваливаются. Кожа теряет свою упругость, свежесть, нежный румянец. На этой стадии еще не поздно начать тщательно следить за своей внешностью: процесс еще можно остановить.

«Совсем нет времени, даже кремом забываю намазаться на ночь, так валюсь с ног», — жалуетесь вы своей подруге. И это правда: в суете домашней работы, в стремлении не отстать от коллег, в заботах о ближних вы порой забываете позаботиться о своей коже. Будьте уверены — она вам этого не простит! И вот вы получаете недвусмысленный сигнал — встреченная по пути на работу приятельница, с которой вы давно не виделись, вдруг озабоченно говорит: «Плохо себя чувствуешь? Нельзя так, дорогая. Иногда и отдыхать надо...» Вы присталь-

но изучаете себя в зеркале. К вечеру, после рабочего дня, отчетливо проступают штрихи носогубных складок, под подбородком наметился жировой валик, шея опоясана полукружиями морщин. «Ну, — думаете вы, — вот она пришла, моя старость. И уже никакой крем мне не поможет...»

А время неумолимо. Проходит еще какое-то количество лет, и в зеркале уже привычная картина: утомленное лицо, глаза с нависшими веками в сеточке мелких морщин, дряблая, вся в складках, кожа... «Эх, — думаете вы, — раньше надо было заботиться о коже...»

На скорость преждевременного старения кожи лица влияют также окружающая среда и социальные проблемы.

На воздухе, при морозе и ветре или на палящем солнце морщины появляются раньше, они глубокие, необратимые. Поэтому, если ваша работа связана с постоянным пребыванием на воздухе, обязательно защищайте свою кожу!

Если на вашем лице активно проявляются различные эмоции, если вы почти не бываете в спокойном состоянии, если вы глубоко переживаете по поводу различных, даже самых пустяковых событий, если вы ведете неспокойную жизнь, — будьте готовы к тому, что вы состаритесь раньше своих более безразличных ко всему подруг. Не подумайте, что мы призываем вас оставаться безразличными ко всему, как устрицы. Просто во всем важна золотая середина.

ВИТАМИНЫ ДЛЯ БАРХАТНОЙ КОЖИ

Одно время мы с Аленкой, любя себя, покупали страшно дорогую косметику. Из кремов предпочитали те, на которых было написано, что они содержат витамины. Потому что мы с ней грамотные люди и знаем, что организму очень нужны витамины.

Но потом произошло следующее. Со страшным грохотом обвалился рубль, увлекая за собой в неведомую пропасть и желание жить на прежнем уровне. (А надо сказать, что зарплата в наших с ней семьях осталась на прежнем уровне. Не в долларах, к сожалению, а в рублях.) И нам пришлось срочно сокращать расходы. Первое, с чем мы расстались без вся-

кого сожаления, — это импортная косметика: кремы и шампуни.

Мы совершенно здраво рассудили: раз ни одно косметическое средство не может проникнуть через барьер эпидермиса, незачем платить деньги за кучу ингредиентов, которыми они напичканы. Вы спросите, почему мы не делали этого раньше? Отвечу абсолютно логично: потому что не было надобности экономить.

А как же витамины? Неужели они не важны для нашей кожи?

Опять отвечу: важны, и еще как! В первую очередь на общем состоянии здоровья и на состоянии кожи, в частности, сказывается недостаток витаминов. Но вся закавыка в том, что витамины поступают в кожу **изнутри**, а не снаружи.

Давайте разберемся, без каких жизненно важных веществ кожа не может выглядеть красивой и здоровой.

Какие витамины «любит» наша кожа

Витамин С — аскорбиновая кислота. Пожалуй, самый известный витамин. Его недостаток прежде всего означает пониженную сопротивляемость организма различным инфекциям. Аскорбиновая кислота имеет огромное значение для правильного обмена веществ, недостаток ее приводит к ломкости сосудов, усиленной пигментации кожи. Последние исследования ученых показали, что аскорбиновая кислота — это еще и мощный антигистаминный препарат. Что это значит? Гистамин — это химическое вещество, которое выделяется в клетках при аллергической реакции. Оно вызывает зуд, покраснение кожи, словом, «несет ответственность» за все проявления аллергических реакций. Считается, что ударные дозы витамина С могут значительно улучшить состояние при сенной лихорадке, пищевой аллергии и так далее.

По мнению большинства ученых, оптимальная доза аскорбиновой кислоты — от 200 до 500 мг в день. Это количество содержится, например, в двух апельсинах или половине килограмма антоновских яблок.

Наиболее богаты витамином С шиповник, апельсины, лимоны, черная смородина, киви, яблоки, а также овощи: ка-

пуста, картофель, свекла, лук, помидоры, редис, редька, репа, зеленый горошек, кабачки, баклажаны, салат, ботва моркови, красный перец, петрушка, укроп, хрен, спаржа, шпинат. Нужно учитывать, что витамин С разрушается при варке, при длительном хранении, а также при контакте с металлическими поверхностями.

И еще одно предостережение. Избыток витамина С вызывает раздражение мочевого тракта, зуд кожи и понос, а также способствует образованию камней в почках и мочевом пузыре.

Витамин А — бета-каротин. Время от времени люди объявляют войну тому или иному продукту питания, заподозрив его во всех своих бедах. Так, в 80-е годы наиболее просвещенная часть человечества перестала есть сливочное масло и вообще отказалась потреблять жиры животного происхождения. Потому что от них, от жиров, повышается уровень «плохого» холестерина в крови; в сосудах образуются так называемые «холестериновые бляшки», закупоривая их. Отсюда инфаркты и инсульты. В итоге молоко мы теперь предпочитаем обезжиренное, масло заменили маргарином, сливки покупаем «немолочного» происхождения.

Это все так, но... все хорошо в меру. Тем самым можно лишить себя самого доступного источника важнейшего для нас витамина А. Вегетарианская диета и ограниченный выбор продуктов питания приводят к кожным изменениям. Витамин А участвует в процессе утолщения рогового слоя кожи — кератоза. Его недостаток всегда сопровождается сухостью кожи: она шелушится, грубеет, покрывается роговыми наслоениями. Можно считать доказанным, что при недостатке витамина А наблюдаются такие заболевания, как кожный рог, становятся сухими и ломкими ногти, быстро образуются мозоли, волосы выпадают, теряют свой блеск, выглядят сухими, появляется перхоть, начинается сухая себорея.

Витамин А, как мы уже говорили, содержится в жирах животного происхождения: сливочном масле, рыбьем жире, говяжьей и свиной печени, яичном желтке. В моркови, свекле, луке, абрикосах и других фруктах есть провитамин А — каротин, который в организме превращается в витамин А. Но не верьте, пожалуйста, тем, кто утверждает, что морковка может полно-

ценно заменить сливочное масло: дело в том, что каротин растворяется в жирах, и без них он не может усваиваться.

Лечебная ежедневная доза витамина А, которую врачи обычно назначают при сухости и других изменениях кожи, ногтей и волос — 2 столовые ложки рыбьего жира. Такое же количество витамина А содержится в 100 г печени, или в 300 г моркови, или в 100 г кураги.

Но превышение дозировок витамина А (как правило, если принимают искусственные поливитаминные препараты) чревато многими неприятностями: головными болями, рвотой, насморком, потерей веса, повышенной утомляемостью, повреждениями печени, выпадением волос, сухостью кожи. У беременных женщин прием больших количеств витамина А может вызвать различные нарушения при родах.

Витамин B_1 — тиамин. Регулирует углеводный обмен в организме, деятельность нервной системы и желудочно-кишечного тракта, тонизирует ткани. У вас рано поседели волосы? Быстро стареет кожа? Вы недавно перенесли тяжелое заболевание? Или ваша работа связана с большими умственными и нервными нагрузками? Тогда позаботьтесь о том, чтобы в пище в достаточном количестве присутствовал тиамин. Он содержится в молоке, говядине, свинине, печени, почках, сердце, зеленом горошке, картофеле, хлебе из ржаной муки, а особенно в большом количестве — в свежих пивных и пекарских дрожжах и пшеничных отрубях.

Витамин B_2 — рибофлавин. Без этого витамина и речи не может быть о здоровой и красивой коже. Рибофлавин участвует в углеводном обмене, усвоении и образовании белков и жиров. Он придает коже здоровый и свежий вид. Еще рибофлавин заботится о нашем зрении: глаза становятся зорче, лучше видят в темноте и ярче воспринимают цвета. Витамин B_2 стимулирует работу печени, центральной нервной системы и участвует в кроветворении, отвечая за образование эритроцитов.

Если глаза стали хуже видеть, при ярком свете приходится щуриться (при этом образуются новые морщинки), в уголках рта появились трещинки — заеды, на лице неожиданно появилась угревая сыпь — скорее всего, у вас недостаток витамина B_2.

Суточная доза этого витамина 2—3 мг в день. Если вы живете на севере, если ваша работа связана с постоянным напря-

жением зрения, суточная доза рибофлавина для вас несколько выше. У сторонников строгой вегетарианской диеты из-за недостатка рибофлавина, как правило, страдает зрение. Рибофлавином богаты все молочные и кисломолочные продукты, особенно кефир. А также: куриное мясо, говядина, постная свинина, рыба (треска, сельдь, скумбрия), овощи (горох, шпинат, цветная капуста, зеленый лук, укроп). 100 г говяжьей печени на ужин позволяют организму получить 150% нормы этого витамина.

Рибофлавин почти не накапливается в организме, поэтому богатые им продукты должны появляться на нашем столе ежедневно.

Витамин B_3 — пантотеновая кислота. Вместе с другими витаминами группы В регулирует углеводный обмен. И отвечает, в частности, за образование пигмента в волосах. При недостатке этого элемента очень рано седеют волосы.

Пантотеновая кислота содержится во всех растительных и животных тканях, поэтому, собственно, ее так и назвали — пантотеновая, то есть вездесущая. Особенно много ее в пивных дрожжах, печени, почках, яичном желтке, рисовых и пшеничных отрубях.

Витамин B_6 — пиридоксин. Он не меньше важен для здоровья, чем другие витамины группы В. Пиридоксин тонизирует нервную систему, имеет значение для белкового обмена, участвует в окислительно-восстановительных процессах. Недостаток витамина B_6 может спровоцировать дерматиты.

Пиридоксин содержится в печени, молодой баранине, молоке, картофеле, моркови, капусте, арбузе, мускусной дыне, бананах, авокадо, сое, инжире, изюме. Богаты этим веществом пивные дрожжи, яичный желток, соевое масло, овсяная мука, неочищенный рис, зерна пшеницы, стручковые овощи. Оптимальное количество — 1—2 мг в день.

Витамин B_9 — фолиевая кислота. Им богаты шпинат, свекла, зерновой хлеб, арбуз, дыня, яблоки, капуста, лук, морковь, зеленый горошек, куриные яйца, говядина, особенно говяжья печень, молоко, творог. Фолиевая кислота стимулирует и обеспечивает нормальную жизнедеятельность всех органов, в том числе и кожи. Недостаток витамина B_9 в первую очередь отражается на росте волос.

Витамин B_{10} — парааминобензойная кислота. Оказывает действие на обменные процессы, происходящие в организме, и, в частности, влияет на рост волос и поддерживает нормальную их окраску. В то же время избыток парааминобензойной кислоты подавляет деятельность щитовидной железы. Содержится в пивных дрожжах, отрубях и печени.

Витамин PP — никотиновая кислота. Это важнейшее для организма вещество стимулирует ткани, играет огромную роль в окислительно-восстановительных процессах. Недостаток никотиновой кислоты сопровождается кожным зудом, снижает защитную функцию кожи.

Никотиновая кислота содержится в различных видах мяса, особенно в свинине и телятине, курином мясе; молоке, пивных дрожжах, пшеничных отрубях, сое, арахисе и в очень незначительных количествах в овощах и ягодах. Суточная доза витамина PP содержится, например, в 250 г мяса.

Витамин E — токоферол. Этот витамин крайне важен для правильного обмена веществ, а значит, и для того, чтобы кожа выглядела молодой и здоровой. Токоферол нужен для поддержания здоровья и нормального функционирования всех систем организма. Он предохраняет от повышенной ломкости капилляры, останавливает разрушение мышечных клеток, особенно после усиленной физической нагрузки, поэтому этот витамин крайне важен для спортсменов.

Витамин E наиболее эффективен в количествах 60—100 мг в день. А «обычный» человек едва ли съедает в день треть этой нормы. Разумеется, увеличить потребление витамина E можно и с помощью диеты, но, если вы не фанатик вегетарианской диеты, лучше принимать токоферол дополнительно.

Источники витамина E: семечки подсолнуха, кукурузное масло, миндаль, арахис, шпинат, свекла, неочищенный рис, зеленые части растений, молодые ростки злаковых.

Самые нужные минеральные вещества

Знаете, почему в «голодные времена» люди ели землю в буквальном смысле этого слова? Все очень просто. Изучив состав почвы, специалисты из университета Торонто (Канада) пришли к выводу, что земля — ценный источник микроэле-

ментов, жизненно необходимых и в обычное «сытое» время. Это те самые минералы, которые добывают в шахтах, из которых строят дома и сооружают заводы. Это металлы и другие элементы, которые вымываются из земных недр реками, дождями, переносятся в верхние слои почвы и атмосферу, а затем поглощаются растениями. Ну а потом вместе с пищей попадают в человеческий организм, где активно участвуют во всех обменных процессах.

Около 60 химических элементов использует человеческий организм помимо углерода, кислорода и водорода. Эта «химия» в общей сложности составляет 4% массы тела. В человеке весом 80 кг химических элементов содержится около 3,2 кг. 22 считаются основными микроэлементами, а 7 из них — кальций, хлор, магний, фосфор, калий, натрий и сера — присутствуют в тканях в достаточно больших количествах и называются макроэлементами. Содержание остальных очень мало, иногда они присутствуют лишь в следовых количествах, как, например, бор, и называются микроэлементами.

Раз этих элементов нужно нам так мало, то... может, можно без них и вовсе обойтись?

А вот и нет. Без того же бора, который содержится в яблоках, грушах, капусте брокколи, моркови, невозможен нормальный обмен кальция, магния и фосфора — очень важных макроэлементов.

Итак, какие же макро- и микроэлементы важны для нашей кожи?

Калий. Он нормализует углеводный и солевой, а также водно-солевой обмен в организме. Вот почему недостаток калия обязательно скажется на вашей коже — появятся мешки под глазами, кожа начнет шелушиться и зудеть. Если чешутся ладони, не ломайте голову над тем, кому вы задолжали деньги. Причина, как утверждают специалисты, именно в недостатке калия. При этом возникают апатия, сонливость, потеря аппетита. Не доводите дело до аритмии, артериальной гипотонии или даже до сердечного приступа. Срочно пополняйте запасы калия!

Возможно, вы длительное время принимали мочегонные препараты? Или перенесли заболевание, связанное с частой рвотой и обезвоживанием организма?

В любом случае — отправляйтесь на кухню (землю грызть совершенно не обязательно) и загляните в холодильник. Основные источники калия — растительные продукты: петрушка, фасоль, сельдерей, зеленый лук, томаты, свекла, зеленый горошек, редис, черешня, яблоки, смородина, виноград, абрикосы, бананы, дыня, а также говядина и свинина, морская рыба. Но чемпионами по содержанию калия являются урюк и курага. В 100 г этих продуктов содержится без малого 1,8 г калия, а это больше половины суточной нормы, которая составляет 3 г.

Цинк. Недостаточное содержание этого микроэлемента ослабляет иммунитет и снижает сопротивляемость организма инфекциям. Страдает и кожа — возникают различные дерматиты. В экспериментах, проведенных на мышах, было обнаружено, что животные с низким содержанием цинка в организме намного чаще подвержены грибковым и паразитарным заболеваниям. Недостаток цинка вызывает еще потерю веса, снижение способности различать вкусы и запахи, нарушения менструального цикла, нарушения деятельности мужских половых желез, вследствие недостатка цинка появляются высыпания на коже.

Но избыток цинка вреден и также ослабляет иммунную систему. Слишком высокие его дозы могут повысить уровень холестерина в крови. Насморк, понос, рвота, кровотечения, боли в животе — это типичные симптомы отравления препаратами цинка. Особенно легко «переборщить», употребляя цинк в таблетках.

Оптимальное количество 15—20 мг в день для мужчин, 12—18 мг в день для женщин. Лучшие источники — просо, ракообразные и моллюски, говядина и бобовые.

Железо. Без этого элемента невозможно нормальное функционирование кровеносной системы, а значит, нарушается питание кожи. Снижается уровень гемоглобина в крови, ткани и органы страдают от недостатка кислорода. Поэтому у людей при железодефицитной анемии бледные, синюшные кожные покровы, быстро снижается тургор кожи, преждевременно образуются морщины. Избыток железа так же вреден, как и его недостаток.

Оптимальное количество 10 мг в день, для женщин в период менструации — 15 мг. Много железа содержится в го-

вяжьей печени, красном мясе, просе, гречневой крупе, креветках, сое, яблоках, персиках, дыне, сливах, цветной капусте, картофеле, белых грибах, ржаном хлебе.

Селен. Без этого элемента организм не усваивает некоторые важные витамины. А еще содержание селена может влиять на эмоциональное восприятие и общее настроение: недостаток его вызывает состояние тревоги, депрессию и усталость.

Оптимальное количество селена 50—70 мг в день. Он содержится в пшенице, неочищенном зерне, орехах, семенах, рыбе.

Медь. Этот элемент участвует в образовании соединительной ткани — эластина. Это прочные и упругие волокна, образующие один из внутренних слоев стенок кровеносных сосудов — каркас, который держит нужную форму. Такой же каркас есть в коже, он позволяет ей сохранять гладкость и упругость. Медь необходима для образования кожного пигмента — меланина. А в паре с витамином С медь повышает сопротивляемость организма инфекциям и помогает уничтожать вредные бактерии.

В организме содержится резерв — 100—200 мг меди. Ежедневно необходимо принимать еще 2 мг меди, при больших физических нагрузках — 3 мг. Лучшие источники этого микроэлемента — баранина, телятина, морепродукты, горох, фасоль, орехи, какао, свежие грибы, лимоны, гречневая и овсяная крупы, хлеб.

Антиоксиданты

Это вещества, имеющие огромное значение для нашего здоровья, они сводят к минимуму самую главную причину болезней и приостанавливают старение.

Клетки тканей и органов разлагаются из-за окисления. Окисление порождает свободные радикалы — дестабилизированные молекулы, которые формируют участки пораженной ткани в самых чувствительных местах организма и в первую очередь вредят коже, артериям, глазам и мозгу. Поврежденная ткань постепенно заменяет здоровую, но, естественно, не может выполнять ее функции. Когда такая ткань появляется в коже, возникают морщины, угри, покраснения, различные

кожные заболевания. А в общей сложности свободные радикалы ответственны более чем за 60 самых распространенных болезней, включая инсульт, инфаркт, рак…

И тут нам на помощь приходят антиоксиданты — вещества, которые восстанавливают стабильность молекул, клеток и тканей, отдавая распадающимся молекулам свои собственные электроны. Антиоксиданты защищают жизненно важные молекулы и останавливают процесс окисления. Тем самым защищая людей от болезней и замедляя старение.

Наиболее изученными антиоксидантами являются **витамины С, Е, А, B_6; минеральные вещества — селен, цинк, медь, марганец; некоторые аминокислоты.**

Чтобы получать с пищей необходимое количество антиоксидантов, необходимо ежедневно съедать не менее пяти разных блюд и десертов из круп, овощей и фруктов — в любых комбинациях. Те, кто потребляет достаточное количество пищи, богатой антиоксидантами, в два раза реже болеет и медленнее стареет, чем те, кто питается неправильно.

Ни один из антиоксидантов не является панацеей от всех болезней. Все витамины, минеральные вещества действуют вместе. Эффективность одного компонента часто зависит от наличия другого, например: «работа» токоферола напрямую связана с содержанием в крови витамина С. Поэтому важно, чтобы витамины поступали в организм вместе. И лучше всего не в виде таблеток, а с качественной и разнообразной пищей.

Подведем некоторые итоги.

Признаки гиповитаминоза:

- угревая сыпь и красные пятна на лице могут означать дефицит витаминов группы В и витамина А;
- частые дерматиты — недостаток витаминов B_2, B_3, B_6;
- экземы — могут помочь витамины группы В и витамин А;
- долго не заживающие раны — необходим дополнительный прием витаминов К, С и D;
- частые острые респираторные заболевания — дефицит витаминов А и B_3;
- перхоть — дефицит витаминов группы В и селена;

- выпадение волос, тусклые и ломкие волосы и ногти — не хватает витаминов группы В и витамина С;
- долго не проходящие синяки (если они образуются даже при небольшом надавливании на ткани) — необходимо восполнить запасы витамина С и рутина.

Мы перечислили лишь немногие из витаминов и микроэлементов, которые имеют значение для состояния нашей кожи. Очевидно одно: здоровое и сбалансированное питание — лучший способ поставить организму все необходимые элементы, нужные для полноценного обмена веществ. А это залог здоровья вообще и здоровья кожи в частности. И главное, этот способ куда действеннее, чем попытка «накормить» витаминами кожу с помощью кремов и прочих косметических средств.

ОБ «ОВСЯНОМ» ПИТАНИИ

Увы (или к счастью), мы живем в большом городе. Где полно промышленных выбросов и выхлопных газов. А это значит, что наш организм получает огромное количество свинца, да и других токсичных веществ. Что, разумеется, очень вредно для нашей кожи — она становится тусклой, сухой, безжизненной... Сравните свою кожу после месячного отдыха в деревне и после такого же периода в городе. Почувствовали разницу?

Как вывести свинец из организма? Есть очень простой способ — с помощью... овса. Дело в том, что овес обладает способностью притягивать к себе минералы и соли тяжелых металлов. При этом не просто механически захватывает вредные вещества, которые находятся в нашем желудочно-кишечном тракте, он вытягивает их из тканей, где они скапливаются в течение достаточно продолжительного времени.

Мы с Аленкой перепробовали кучу овсяных продуктов, которые продаются у нас в магазинах. Одно время мы постоянно баловали себя импортными продуктами. И страшно загрустили, когда все это стало нам не по карману. «Не видать нам „Нордика“ как собственных ушей... Прощайте, мюсли!» — го-

ворила я во время очередного нашего с ней похода по магазинам.

А потом мы с подругой сделали открытие. Мы открыли, что наши отечественные продукты не просто не хуже тех, к которым мы привыкли. Они лучше. И, что существенно, значительно дешевле!

Например, овсяные хлопья «Ясно солнышко», которые выпускает петербургский мельничный комбинат «Предпортовый». Они произведены таким образом (кстати, на импортном оборудовании), что в них сохранены практически все заложенные в овес природой витамины и микроэлементы. Причем хлопья «Экстра» № 1 (средний помол) и «Экстра» № 2 (мелкий помол) подходят для питания всей семьи, они очень сытные. А «Экстра» № 3 отличается наиболее мягкой, нежной структурой и великолепна для детского питания.

Приведу рецепт нашего любимого блюда.

Французский салат красоты

- 1 ст. ложка овсяных хлопьев «Экстра» № 3, 3 ст. ложки кипяченой воды, 1 яблоко (лучше всего зеленое), 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка сливок или 2 ст. ложки молока, сок половины лимона (можно заменить любым кислым соком), 1 ст. ложка измельченных грецких орехов, щепотка корицы.

  Замочить овсяные хлопья кипятком на несколько часов (можно на ночь), добавить все эти компоненты, тщательно перемешать.

  Это любимый завтрак всех знаменитых фотомоделей и голливудских красавиц, которые заботятся о своей коже на профессиональном уровне. Причем чем больше ингредиентов будет входить в этот салат, тем вкуснее и полезнее он станет. Фантазируйте!

  И еще несколько рецептов.

Овсяный суп с черносливом

- 100 г овсяных хлопьев (мы опять же предпочитаем продукцию мельничного комбината «Предпортовый»), 50 г сливочного масла, 100 г чернослива, 5 стаканов воды.

Чернослив промыть и замочить в холодной воде на 2—3 часа. Затем сварить его в этой же воде до мягкости. Косточки вынуть, чернослив нарезать достаточно мелко.
Крупу залить горячей, чуть подсоленной водой, проварить до мягкости и соединить с отваром чернослива. Добавить сами порезанные плоды, довести до кипения, заправить маслом и сахаром по вкусу.

«Геспериды»

- Скатать в шарики толченую смесь из 4 ст. ложек размоченных и отжатых овсяных хлопьев марки «Ясно солнышко» (крупного помола), 1 большого тертого яблока, 1 ст. ложки жидкого меда, 10 измельченных грецких орехов, 1 ч. ложки лимонного сока (можно клюквенного), 1 ч. ложки изюма. Шарики обсыпать толокном или полить нежирной сметаной, любым вареньем.

Овсяные пряники

- 1 стакан сахара, 1/2 стакана меда, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1/2 стакана изюма, 6 ст. ложек молока, щепотка соли.
Все компоненты растереть, затем замесить на овсяной муке (сколько возьмет тесто). Овсяную муку мы получаем из любых овсяных хлопьев «Ясно солнышко», размолов их в кофемолке. Полученное тесто раскатать и нарезать из него небольшие пряники. Выпекать при 200—210° С.

А вот еще один наш любимый рецепт.

Яблоки с овсяными хлопьями

- 1—3 размельченных яблока, 1—2 ст. ложки размельченных овсяных хлопьев (можно использовать крупно смолотую овсяную муку, которую нужно развести водой), сок половины лимона, 1 ст. ложка сгущенного молока, меда или любого фруктового чая. Все это смешать и съесть в сыром виде. Яблоки можно заменить черносливом, изюмом или другими ягодами. Съедать сразу же, не хранить.

Итак, приглашая вас чаще употреблять в пищу блюда из овсяных хлопьев, отмечу, что в овсе, помимо крахмала, жира и белка, содержатся ценнейшие для нашей кожи минеральные вещества: медь, цинк, кобальт, железо, марганец. А также витамины B_1, B_2, B_6, Е и РР. Вывод напрашивается сам собой. Употребление овса в пищу в любом виде:

— оказывает общеукрепляющее, тонизирующее действие на организм человека;

— улучшает и обновляет состав крови, препятствует образованию тромбов (что особенно важно при ишемической болезни сердца, гипертонии, тромбофлебитах, после различных операций);

— нормализует обмен веществ;

— укрепляет иммунитет организма;

— повышает защитные функции организма, его способность к самоочищению;

— нормализует жировой обмен, способствует похудению, усиливает перистальтику.

А самое главное – делает кожу здоровой и гладкой, насыщая ее полезными веществами.

ВИЗИТ К ДЕРМАТОЛОГУ

Однажды ко мне в кабинет пришла молодая женщина. Лицо у нее было красным и буквально горело. «Что я наделала!» — сказала она. В глазах стояли слезы. Мы стали разбираться в чем дело.

После нового польского крема, купленного на рынке, на лице появилась легкая краснота. Само пройдет, подумала дама и на ночь опять намазалась кремом. Раздражение проявилось сильнее. И тут она испугалась и стала пробовать на лице все, что было у нее в косметичке и аптечке, пока не добилась «нужного» эффекта. То есть на люди стало невозможно показаться.

«Почему же, милая моя, ты решила, что запросто можешь быть врачом или косметологом? Беда, коль сапоги начнет тачать пирожник...» — подумала я, но вслух ничего не сказала, потому что моя клиентка и так получила урок на всю

жизнь. Нотации здесь были ни к чему... Первым делом я запретила ей мазать лицо чем бы то ни было. А для того чтобы снять сильнейший зуд и покраснение, применила несколько средств, о которых тоже говорить не буду, потому что каждый такой случай индивидуален и общих рецептов здесь не существует.

А вспомнился мне этот случай потому, что я хочу повторить известную, и не просто известную, а набившую всем оскомину, истину: доверяйте профессионалам! Но при этом не упускайте возможности узнать что-то новое для себя.

В этой главе мы поговорим о косметических недостатках, которым может быть подвержена кожа, и о наиболее часто встречающихся кожных заболеваниях.

Предупрежден — значит, вооружен...

Косметические недостатки кожи

Строение кожи, как мы уже могли убедиться, настолько сложно, а жизненные отправления ее так разнообразны, что малейшая, на первый взгляд незначительная причина может вызвать изменения в коже, нарушить ее нормальное функционирование, привести к возникновению косметических недостатков и даже к заболеваниям.

С одной стороны, часть косметических недостатков может быть началом кожных заболеваний. Так, например, очень сухая кожа предрасполагает к возникновению экземы. Но это не значит, что экзема обязательно появится, если у вас сухая кожа. Тем более если знать, как ухаживать за такой кожей.

С другой стороны, ряд кожных заболеваний обязательно сопровождается косметическими недостатками (угри, бородавки). Правильный уход здесь особенно важен — нужно свести к минимуму последствия этих заболеваний.

Словом, для того чтобы сохранить свою кожу здоровой и молодой на долгие годы, нужно знать о своих косметических недостатках и вовремя принимать меры. В тех случаях, когда лечение в домашних условиях может быть неэффективным или, более того, принести вред, надо сразу обращаться в косметический кабинет или к врачу-дерматологу.

Юношеские угри. Милые мамы! Вспомните свои пятнадцать лет! Пришла весна, захотелось чего-то такого... невообразимого... И Сережка из параллельного класса как-то так на вас посмотрел, что сразу стало все понятно. Вот она, любовь, думали вы. И все так замечательно складывалось, что даже тройка за контрольную не могла омрачить вашего настроения.

Как вдруг прыщ. На носу. На самом видном месте. Не то что целоваться — сморкаться больно. Да и кто вас поцелует, с таким-то прыщом. Кто полюбит-то! Какое уж тут свидание... Вы тогда — помните? — сделали вид, что Сережка вам глубоко безразличен. Что у вас есть дела поважнее, чем прогулки с ним. Например, тройка за контрольную.

А на сердце было так тошно! И все из-за этого прыща. А тут еще бабушка заявила: «Подумаешь, прыщик! Пройдут, милая, все эти прыщики. Когда? Да вот вырастешь, повзрослеешь, замуж выйдешь. И следа от прыщиков не останется».

«О ужас! — думали вы. — Да как же с ними замуж-то выйдешь, с прыщами этими?!»

Милые мамы! Вспомнили себя — угловатую девочку-подростка? Вспомнили все те мучения, которые вы испытывали, разглядывая себя в зеркале? Постарайтесь же сделать так, чтобы ваша дочка перенесла свое взросление без жутких комплексов неполноценности и страданий.

К прыщам, которые появляются на лице и спине, не стоит относиться как к временному и локальному явлению, которое «пройдет само». Появление прыщей надо расценивать как нарушение определенных функций организма в период созревания. В это время эндокринные железы начинают функционировать в полную силу. Они выделяют гормоны эстроген и прогестерон. Эти гормоны сами по себе должны оказывать на кожу благодатное действие, придавая ей мягкость и упругость. Но в это время как раз «просыпаются» и сальные железы, расположенные в коже. В результате их аномальной деятельности и появляются прыщи.

Чувствительными являются только те железы, которые расположены в определенных местах тела — на лице, груди, спине и плечах. Когда кожа становится толще, железа открывается, а жир закупоривает ее. Сначала он превращается в чер-

ную головку, которая потом белеет. Вокруг может возникнуть краснота и припухлость. Если сюда попадает инфекция, а это случается очень часто, образуется маленький нарыв. После того как острая стадия воспаления пройдет, нарыв вскроется, может остаться маленькая впадина или шрамик. Проблема прыщей становится достаточно серьезной, если они захватывают сразу несколько сальных желез, перебрасываясь на соседние, и выступают повторно.

Таким образом, прыщи появляются в результате интенсивного развития сальных желез, гормональной перестройки организма (излишек половых гормонов), инфекции и индивидуальной восприимчивости кожи в определенном возрасте. Свою роль здесь играет также и питание. Жиры и, особенно, углеводы, употребляемые сверх нормы, увеличивают производство жира сальными железами. Недостаток витаминов, излишек йода в организме, употребление острой и соленой пищи, шоколада способствуют образованию прыщей.

«Черные точки». Они располагаются обычно в центре лица — на носу, лбу и подбородке и могут появляться как на сухой, так и на жирной коже. Основная причина их появления — пыль и грязь, которые попадают в устья выводных протоков сальных желез.

Основной способ борьбы с «черными точками» — тщательная гигиена кожи лица. Попробуйте несколько раз в день протирать кожу перекисью водорода, столовым или яблочным уксусом, лимонным соком. Вечером смазывайте кожу составом из глицерина и лимонного сока в равных частях. Эти протирания помогут обесцветить и растворить «черные точки».

Народные средства

- 1/4 стакана овсяной муки (можно размолоть в кофемолке некоторое количество «геркулеса») и 1/4 стакана кукурузной муки смешать с натертой на мелкой терке половиной куска детского мыла. Смесь высыпать в стеклянную баночку и плотно закрыть крышкой. 1 ч. ложку смеси развести теплой кипяченой водой непосредственно перед употреблением, мягкими круговыми движениями нанести на лицо, а через минуту смыть теплой кипяченой водой.

- Если «черные точки» образовались на жирной коже, то ежедневно чистят лицо следующим образом.

  Ватный тампон смочить кипяченой водой, несколько раз провести им по куску детского мыла и окунуть в мелкую соль. Энергично протереть лицо, оставить смесь на 2—3 минуты, затем смыть теплой кипяченой водой.

  Хорошее действие оказывают также паровые ванны с ромашкой и зверобоем и чистки лица (подробнее об этом см. в главе «В косметическом салоне»).

Комедоны. Так косметологи называют другой вид прыщей. Это пробочки величиной от макового до просяного зерна, закупоривающие протоки сальных желез. Цвет — буроватый, иногда черный. Окрашенным бывает только наружный конец пробки, который покрывается грязью, высыхает и затвердевает. После удаления комедона остается расширенное отверстие устья сальной железы. Чаще всего такие прыщи появляются при жирной коже на лице, спине, груди и плечах.

Закупорка протока сальной железы — результат усиленного кератоза, образования рогового слоя кожи. Пробки препятствуют выходу сала, оно задерживается в протоках, расширяя их. А выделенная пробка состоит из кожного сала и роговых клеток.

В этом случае уход за кожей сводится к удалению пробок и предупреждению их появления. Нужно регулярно чистить кожу мылом и солью, как было описано выше. Раз в неделю полезно делать паровую ванну. Прекрасное средство для жирной подростковой кожи — тоник для лица, который можно приготовить в домашних условиях.

Народные средства

- 1 ст. ложка яблочного уксуса (натурального, а не ароматизированного!), 1 стакан дистиллированной или талой воды (ее можно получить из растаявших кубиков льда, которые хранятся у вас в холодильнике). Смешать воду с уксусом и перелить ее в бутылочку с пульверизатором (идеально подойдет флакон из-под одеколона или духов с распылителем). Сбрызгивайте кожу, пораженную комедонами, 2 раза

в день. Вытирать лицо не нужно — дайте влаге высохнуть. Запах уксуса скоро выветрится.

Обязательно сбалансируйте питание и старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

Белые угри — просянки. Они напоминают крупицы белого цвета, плотные на ощупь. Мелкие точечные и более крупные, до величины просяного зерна, узелки могут быть единичными или сгруппированными. Белые угри образуются из-за задержки сала глубоко в дольке сальной железы, при этом железа растягивается, а содержимое ее просвечивает через верхний слой кожи. Здесь помогут регулярные чистки кожи, паровые ванны (см. главу «В косметическом салоне»). При значительном количестве белых угрей, особенно если они небольших размеров, можно сделать отшелушивание кожи.

Угревая сыпь. Явление очень частое. При наличии болезнетворной флоры на коже и слабой сопротивляемости организма угри воспаляются и возникает угревая сыпь. Бывают поверхностные и глубокие воспалительные угри. Первые захватывают только выводной проток сальной железы, вторые поражают всю сальную железу. Вокруг угря сначала образуется красный ободок, свидетельствующий о воспалении. Если в это время надавить на прыщик, то воспаление захватит и глубоко лежащие ткани. В коже образуется крупный болезненный узел, который нагнаивается, а после выделения гноя, как правило, остается рубец.

Угревая сыпь — очень упорное явление. В первую очередь необходимы общеукрепляющие мероприятия — сбалансированное питание, диета с повышенным содержанием витаминов и минеральных веществ, солнечные, воздушные и морские ванны, тщательная гигиена тела. Далее — длительное местное лечение и правильный уход за кожей.

Косметологи обычно назначают при угревой сыпи паровые ванны с настоями лекарственных трав; чистку кожи лица; дарсонвализацию, высушивающие маски. С помощью этих процедур угри подсушиваются, кровеносные сосуды расширяются, кровь приливает к коже, это способствует устранению воспаления и рассасыванию уплотнений.

Чаще всего образование угревой сыпи связано с усиленным салоотделением. Полезно умываться горячей водой с очищающими средствами, а заканчивать водные процедуры холодной водой.

Народные средства

- Раз в день протирайте кожу 50-процентным раствором календулы или 1-процентным нашатырным спиртом.
- Хороший эффект дает использование лосьона из сока одного грейпфрута и такого же количества отвара дубовой коры.
- Полезно протирать лицо отваром дубовой коры, смешанным с водкой в соотношении 1 : 2.
- Очищает и дезинфицирует кожу следующий лосьон.
  4 части отвара зверобоя, 1 часть аптечной ромашки. К стакану этой смеси добавить 3 ст. ложки водки и 1 ч. ложку глицерина.
- Эффективное народное средство — «зверобойное масло».
  3 ст. ложки высушенной и измельченной травы или цветков зверобоя залить 200 г очищенного растительного масла, настаивать в течение 3 недель в стеклянной посуде с плотно закрытой крышкой, периодически взбалтывая. Смесь процедить через марлю, хранить в холодильнике. Угри смазывать этим маслом 2 раза в день в течение 3 недель.
- Сок клубники смешивают с глицерином и протирают кожу при угревой сыпи.
- Отвар из листьев крапивы.
  5—6 ст. ложек свежих или 3 ст. ложки сухих измельченных листьев крапивы двудомной залить 1 л холодной воды, довести до кипения, снять с огня, настаивать 30 минут, процедить. Ополаскивать лицо несколько раз в день. Не вытирать.
- Хороший эффект при угревой сыпи дают маски из сока ягод малины. Зимой для примочек используют настой из сухих ягод и листьев малины. Курс 25 процедур.

И не надо забывать, что бороться с прыщами нужно еще и «изнутри»: ведь основное свое питание кожа получает не из

внешней среды. Ешьте продукты, богатые клетчаткой, — овощи, фрукты, разнообразные крупы. Весной и в начале лета организму нужны витамины. Пейте больше жидкости — «промывайте» организм: 10 стаканов в день минеральной воды, травяных чаев, разбавленного фруктового сока сделают вашу кожу немного чище. Всякие напитки типа пепси или фанты, а также сладости вредны для пораженной угревой сыпью кожи.

Чистота и еще раз чистота! Не трогайте лицо без необходимости — на руках мы носим массу микробов. Наносите лечебную, а также любую другую косметику только чистыми руками. Стоит однажды достать из баночки крем грязным пальцем, чтобы ее содержимое превратилось в рассадник гадких микробов. Регулярно принимайте ванну, умывайтесь так часто, как только сможете, причем кипяченой водой. Чаще меняйте наволочки, стирайте шарфы и шапочки — все, что прикасается к коже, должно быть чистым.

Пористая кожа. Усиленная деятельность сальных желез при вялой, ослабленной коже приводит к ее стойким изменениям. Кожные поры, обычно не видимые простым глазом, расширяются — кожа напоминает апельсиновую корку.

И опять повторим: кожа — это отражение деятельности всех систем и органов. Пористая кожа бывает у людей с нарушенной деятельностью желудочно-кишечного тракта, особенно страдающих запорами, малокровием, расстройствами нервной системы, зачастую как следствие нарушенного обмена веществ.

Избавиться от пористой кожи очень трудно, но отчаиваться все же не стоит. Для начала нужно проконсультироваться с врачом и пройти курс общеукрепляющих процедур. И, конечно, очень важно научиться правильно ухаживать за такой кожей.

Народные средства

- Для укрепления пористой кожи издавна применяли уксус. 2 ст. ложки столового уксуса смешивают с таким же количеством кипяченой воды и 1 ч. ложкой одеколона. Этим раствором кожу протирают дважды в день.

- Полезен и такой состав: 5 г квасцов, 60 г воды, 40 г одеколона или туалетной воды, 1 г глицерина. Этот раствор вяжет кожу, стягивая поры.
- Помогает уменьшить поры раствор календулы — 2 ст. ложки готовой настойки календулы на полстакана воды.
- Пористую кожу можно протирать соком алоэ, разбавленным спиртом в соотношении 4 : 1.
- Попробуйте отвар дубовой коры — старинное народное средство.

  В эмалированную посуду положить 10—20 г измельченной дубовой коры, залить 1 стаканом воды, закрыть крышкой. Кипятить на слабом огне или водяной бане 30 минут, процедить и долить кипяченой воды до первоначального объема. Этим отваром протирать пористую кожу несколько раз в день.
- При жирной пористой коже хорошо помогает настойка зверобоя на спирту или водке. 1 ст. ложку сухой травы залить 100 мл спирта или 120 мл водки. Настаивать неделю, процедить и протирать лицо 2—3 раза в день.

Косметологи рекомендуют паровые ванны, чистки кожи, маски и массаж. Все эти процедуры помогают в том случае, когда их делают регулярно на протяжении довольно длительного времени. Сеансы проводятся через 2 дня, а курс лечения состоит из 20—25 процедур. По окончании курса дополнительно проводят сеансы массажа дважды в неделю.

При пористой коже помогают белковые маски, маски с квасцами, маски из настойки календулы и дрожжевые маски. Эти рецепты вы найдете в главе «Большой маскарад».

Красные угри. Возникают, как правило, после 30 лет, когда уже забыты угри юношеского возраста. Тем досаднее этот косметический недостаток!

Сначала на лице появляется сетка расширенных капилляров. Она занимает спинку и крылья носа, щеки, подбородок, реже лоб. Кожа имеет красный или темно-красный оттенок. Позже на этих местах, особенно на носу, появляются отдельные ярко-красные узелки, так называемые красные угри. Если не принимать меры, кожа лица будет утолщаться, а угри станут более крупными и яркими.

Причины появления красных угрей довольно многообразны. Это могут быть хронические запоры, пониженная кислотность желудочного сока, желудочно-кишечные заболевания, болезни женской половой сферы, эндокринные патологии. Часто вызывают красноту лица и появление красных угрей хронический ринит и другие заболевания органов носоглотки. Также могут спровоцировать этот косметический недостаток длительное действие холода, жары и ветра.

Профилактика и лечение, как правило, внутренние. Строгая диета, богатая витаминами и клетчаткой, отказ от острой, пряной и горячей пищи, горячего чая, кофе, какао, алкогольных напитков. Нужно остерегаться всего, что может вызвать даже кратковременное расширение сосудов и прилива крови к коже, например продолжительного пребывания на солнце или холоде. Паровые ванны, горячие водные процедуры, парафиновые маски и массаж категорически запрещены!

Если после такой строгой диеты и установленного образа жизни состояние кожи не улучшится, следует обратиться к специалисту. Нельзя пускать дело на самотек, потому что, если не лечить красные угри, застойные явления на лице усилятся. Кожа постепенно будет приобретать синюшно-багровый оттенок, затем будет утолщаться. Из-за увеличения размеров сальных желез и усиленного отделения кожного сала происходит одновременное разрастание железистой и соединительной тканей. Это приводит к образованию опухоли носа — ринофимы. Лечение в таком случае только медицинское. Но лучше все же не доводить до этого, не правда ли?

Народные средства

- Из нескольких слоев марли вырезать маску, пропитать ее свежевыжатым соком алоэ, наложить на лицо на 30—40 минут. Поверх марли положить слой сухой ваты. Процедуры делать сначала ежедневно, затем через день, потом 2 раза в неделю. Курс лечения 30 процедур.
- Красноту лица можно уменьшить, если протирать регулярно кожу лосьоном из равного количества арбузного и огуречного соков. Если кожа лица жирная, можно добавить в состав некоторое количество спирта.

- На лицо и шею накладывают листья квашеной капусты. Через 20 минут их снимают, лицо моют прохладной водой.
- Маска из клюквенного сока: свежий сок клюквы смешать с водой в соотношении 1 : 3, пропитать смесью марлевую салфетку, слегка отжать и наложить на лицо на 10 минут. Процедуру делать раз в день продолжительностью около часа. Снять маску, лицо осушить мягкой салфеткой. Через некоторое время постепенно переходить на неразбавленный сок. После того как воспалительные явления утихнут, а краснота спадет, маску делать в целях профилактики раз в две недели.
- Сушеные плоды малины заливают горячей водой в соотношении 1 : 20, настаивают 20 минут, процеживают. Настоем пропитывают салфетку, накладывают на лицо, держат 20 минут. Процедуру делают ежедневно в течение 2 недель, затем еще 10 дней — через день.
- Семена укропа заливают кипятком (1 : 10), настаивают 30 минут. Смоченные в настое и слегка отжатые салфетки накладывают на лицо на 15 минут. Процедуру делают через день на протяжении месяца. Или: свежий укроп (берется все растение, кроме корней) измельчить, смешать с яичным белком и наложить на лицо на 15 минут. Курс 15 масок 2 раза в неделю.

Рубцы на коже лица. Это результат перенесенных кожных заболеваний, очень неприятный косметический недостаток. Рубцы остаются после угревой сыпи, фурункулов, ожогов, обморожений, после ветряной оспы. Рубцы образуются за счет развития соединительной ткани, которая замещает дефект кожи. Они могут быть поверхностными или глубокими. После угревой сыпи, например, рубцы располагаются в основном на щеках, они втянуты, образуют небольшие углубления; при этом кожа напоминает кору дерева. После фурункулов рубцы единичные, они, как правило, плоские или слегка выступают над поверхностью кожи и имеют характерный синюшный цвет, который сохраняется довольно длительное время.

Кожа на рубцах резко изменяется, она истончена, гладкая, блестящая. Более свежие рубцы имеют розовый или красно-

ватый цвет, старые рубцы выделяются на коже белым цветом. В области рубца не бывает ни сальных, ни потовых желез, не растут волосы, но в рубце есть сосуды и нервы.

Многие думают, что с рубцами бороться бесполезно, эти отметины останутся на всю жизнь.

Действительно, совсем избавиться от рубцов очень и очень трудно. Но можно все же попытаться свести последствия заболеваний к минимуму. Это достигается применением шелушащих средств (подробнее в одной из следующих глав); помогает регулярный массаж и дарсонвализация. Даже глубокие рубцы, выделяющиеся на поверхности кожи, после курса лечения сглаживаются, уменьшаются и в конце концов становятся едва различимыми.

В домашних условиях косметические процедуры дополняют еще одной — осторожным растиранием лица пемзой. Это надо делать ежедневно в течение двух месяцев. Намыленную (лучше использовать мягкие пенящиеся средства с нейтральным уровнем pH) кожу растирают куском пемзы мягкими, но энергичными движениями в течение 20 минут, потом умываются обильным количеством воды, полезны контрастные водные процедуры. После чего делают успокаивающий массаж.

Бывают особые рубцы — келоидные. Они напоминают по внешнему виду древесные корни или клешни рака (*греч.* keloid — клешня). Типичные келоидные рубцы остаются на коже после ожогов. Но бывает и так, что келоидная ткань развивается самопроизвольно. В этом случае обычное косметическое лечение неэффективно, а может быть и опасным. Поэтому здесь один путь — только обращаться к врачу.

Веснушки. Кто-то считает веснушки косметическим недостатком, а кто-то милым украшением лица. Тут можно лишь мимоходом заметить, что на вкус и цвет товарища нет и что все хорошо в меру. Даже веснушки!

Сколько страданий причиняют они своим хозяйкам, когда разрастаются не в меру. Но девушек можно успокоить — как правило, с возрастом веснушки исчезают. Их число увеличивается, они становятся ярче, как правило, до 20—25 лет. К 30 годам они заметно бледнеют, а после 40 очень часто исчезают вообще.

Но что же делать, если они отравляют жизнь именно сейчас, в 18 лет?

Во-первых, защищать лицо от солнца — широкополыми шляпами, а лучше всего с помощью кремов, содержащих ультрафиолетовые фильтры.

Во-вторых, в начале весны и на протяжении всего лета нужно регулярно делать отбеливающие маски. Отбеливающий эффект имеют следующие продукты: айва, цитрусовые, особенно лимон, березовый сок, цветки бузины черной, бодяга, дыня (отвар мякоти), сок клубники, сок квашеной капусты, сырой картофель, кислое молоко, репчатый лук, сок малины, огурец, стебли одуванчика, цветки ромашки аптечной, смородина красная и черная, яблоки; а также перекись водорода, столовый и яблочный уксус (подробнее об отбеливающих масках читайте в главе «Большой маскарад»).

Если веснушек немного и они редко расположены, попробуйте для их удаления воспользоваться химически чистым глицерином: на спичку наматывают ватку, смачивают в глицерине, смазывают каждую веснушку. Не умываются и не смазывают кожу кремом. Процедуру проводят несколько дней подряд. Эффект заметен уже после недели такого лечения.

Веснушки можно удалять, облучая лицо кварцевой лампой до появления шелушения. Сеансы проводят через день. Этот метод подходит для тех, кто большую часть времени находится на открытом воздухе. Кожа при таком способе шелушения освобождается от веснушек, а чувствительность ее к солнцу уменьшается. Эту процедуру лучше проводить под наблюдением специалиста.

Пигментные пятна. Этот косметический недостаток присущ в первую очередь женщинам. И тем из них, кто подвержен заболеваниям печени, ослаблен хроническими болезнями, кто работает с химическими веществами и не защищает должным образом свою кожу. Роковую роль в появлении пигментных пятен играют солнечные лучи.

Огромное значение имеет защита кожи от солнца. В зимнее время обязательно принимать дополнительные дозы витамина С. А еще массаж, специальные отбеливающие средства (маски из яичного белка, лимонного сока, уксуса, перекись водорода), отшелушивающие средства помогут вам сделать пигментные пятна незаметными.

Когда болеет кожа

Сразу скажем, что к заболеваниям кожи следует относиться так же внимательно, как и к заболеваниям сердца или, к примеру, головного мозга. Нельзя запускать болезнь, думая, что все пройдет само — ведь если ослабленная или больная кожа перестанет выполнять свои функции, не поздоровится ни сердцу, ни легким, ни головному мозгу...

Как и в случае любого другого заболевания, лечение назначает врач. Важно грамотно и внимательно описать все симптомы, определить время начала болезни и тщательно выполнять все рекомендации дерматолога.

Герпес (пузырьковый лишай). Это заболевание вызывается вирусом герпеса. Источник инфекции — человек. Возбудитель передается воздушно-капельным путем и при контакте. Ворота инфекции — кожа и слизистые оболочки. Стоит заразиться один раз, как вирус надолго «поселяется» в организме человека, время от времени проявляясь в виде кожных высыпаний. Надо сказать, что эта инфекция не такая безобидная, как может показаться на первый взгляд. Помимо кожи вирус может поразить полость рта и горло, глаза, головной мозг, легкие, печень, половые органы.

Сначала обычно появляется слегка покрасневшее зудящее пятнышко на коже, в основании которого вскоре образуется пузырек величиной с булавочную головку. Содержимое пузырька прозрачное, потом мутнеет, появляется гной. Содержимое вытекает, на месте пузырька образуется корочка. Иногда пузырьков на коже мало, но бывают — при ослабленной иммунной системе — обширнейшие высыпания, которые поражают большие участки кожи. Положение осложняется, если добавляется вторичная бактериальная инфекция.

Если вы обнаружили похожее на герпес высыпание на коже, отмените все косметические процедуры. В самом начале хороший эффект дают лечебные мази (тетрациклиновая, «Зовиракс» и другие), но лечение, особенно при часто повторяющемся и остром заболевании, назначает врач.

Профилактика герпеса состоит в борьбе с местной инфекцией, тщательной гигиене полости рта и кожи, в общеукрепляющих мероприятиях.

Бородавки. Сейчас уже достоверно известно, что причина внезапно появляющихся и распространяющихся бородавок — мельчайший фильтрующий вирус, заразиться которым очень просто — достаточно соприкоснуться с больным человеком. Чаще всего бородавки появляются на руках, реже — на ногах и лице. Кто-то пытается избавиться от них, срезая бородавки. Напрасно! Срезая бородавку, избавиться от вируса нельзя, зато запросто можно внести инфекцию в ранку.

Лучше всего, если процедуру проводит специалист. В специализированных клиниках бородавки удаляют с помощью хирургического лазера. Здесь риск осложнений сведен к минимуму, эта процедура простая и безболезненная. Удаляют бородавки и с помощью концентрированной кислоты, жидкого азота. Метод удаления бородавки должен выбирать специалист.

Народные средства

- Мазать бородавки ежедневно утром и вечером соком свежего чистотела. Самый целительный сок — ярко-оранжевого цвета, из ствола возле корня.
- Ежедневно натирать бородавки чесноком.
- Небольшие бородавки, которые не успели еще распространиться по коже, можно свести соком одуванчика.
- Ежедневно вечером капать на бородавку одну каплю уксусной кислоты, соблюдая предельную осторожность. Больше одной капли не употреблять.
- Массу из размятых сырых ягод рябины наносить на бородавки в течение нескольких дней.
- При бородавках поможет сок молочая.

Дерматиты. Точно сказать, что такое дерматит и какими причинами он вызван в данном конкретном случае, часто не могут даже опытные врачи-дерматологи. Дерматит — это термин-ширма, которым обозначают воспаленную и раздраженную кожу. Дерматиты могут вызываться внутренними причинами — например, неполадками в нервной системе, а могут быть реакцией на внешнее раздражающее вещество: «руки домохозяйки» — так называется состояние, вызванное реакцией на моющие и чистящие средства.

В особых случаях развивается сильнейший воспалительный процесс: появляются пузырьки, кожа покрывается трещинами, присоединяется вторичная бактериальная инфекция. Нельзя пытаться лечиться в этом случае самостоятельно!

Помощь прежде всего состоит в том, чтобы определить источник раздражения и удалить его. Помогает витаминная терапия, зуд снимают при помощи антигистаминных препаратов.

Народные средства

- Смешать по 1 ст. ложке измельченных шишек хмеля и череды, залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, полчаса, процедить. Выпивать в 1 прием горячим перед едой на ночь. Пораженные места обложить смоченной в этом настое марлевой салфеткой.
- Отвар дубовой коры в виде обмываний и компрессов.
- Сок плодов калины обыкновенной: плоды растереть в ступе, залить кипятком из расчета 2 ст. ложки на 1 стакан воды, настаивать 4 часа. Пить по полстакана 4 раза в день.
- При экссудативных кожных процессах применяют компрессы из клюквенного сока.
- Настой и отвар корней лопуха принимают внутрь: 1 ч. ложку измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, остудить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день.
- Прием внутрь облепихового масла по 2 мл в день; для наружного применения — 5-процентная мазь из масла облепихи.
- На пораженные участки кожи 2 раза в день накладывать салфетки, пропитанные масляным экстрактом из мякоти плодов шиповника.
- Русское народное средство: взять некоторое количество яиц, сварить их вкрутую, вынуть желтки. Надев желток на спицу, держать над огнем свечи. Подогреваемый желток дает капли «сока», который надо собрать в посуду. Полученной мазью смазать марлю и приложить на больное место. Менять повязку ежедневно или раз в 2 дня.
- Травяной сбор из листьев шалфея, подорожника, крапивы, кукурузных рылец, плодов можжевельника (по 2 части), по-

лыни горькой (1 часть), тысячелистника, зверобоя, хвоща полевого (по 3 части). Приготовить настой, пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Внимание! Новообразования кожи. Особенно же внимательно надо относиться к изменениям на коже, если они носят такой характер:

- небольшой участок кожи на лице или теле стал темно-коричневым, с неровными краями, — это может быть злокачественная меланома, наиболее опасный вид кожного рака. Она прогрессирует сразу в виде раковых клеток, а не развивается из предыдущего новообразования;
- участок кожи стал темным, на ощупь напоминающим наждачную бумагу, — это может быть кератоз, доброкачественное кожное новообразование, которое может достаточно быстро перейти в злокачественную форму;
- небольшой участок кожи на лице выделяется на фоне остальной кожи — он чуть приподнят и имеет люминесцентную окраску, напоминающую цвет жемчуга, — это может быть одна из форм базально-клеточного рака;
- участки кожи, которые наиболее часто подвергаются воздействию солнца, шелушатся и затвердевают на ощупь, — возможно, это плоско-клеточный рак. Чаще всего он проявляется на губах, руках или ушах.

Во всех этих случаях нужно немедленно обратиться к врачу. Паниковать не стоит, ведь в отличие от других видов кожный рак вылечивается в большинстве случаев, если не запускать болезнь. А для этого нужно внимательно относиться к своему здоровью. Помните, что предрасположенностью к этой опасной болезни является светлая кожа и длительное пребывание на солнце.

Сигналы тревоги

Опытный врач уже по состоянию кожи может заподозрить наличие того или иного заболевания.

- Краснота кожи носа и красные угри являются следствием *нарушения работы желудочно-кишечного тракта.*
- Угревая сыпь появляется при *нарушении обмена веществ,* особенно при нарушении углеводного обмена.

- У людей с *пониженной деятельностью щитовидной железы* выпадают и редеют брови и волосы на голове, а кожа становится сухой, быстро стареет.
- *Поражение надпочечников* влечет за собой изменение пигментообразования в коже — она приобретает бронзовый оттенок даже на тех участках, которые не подвергались действию солнечных лучей.
- Если кожа приобрела желтоватый оттенок, пожелтели глазные склеры и одновременно цвет мочи стал темным, — вполне вероятно, у вас *гепатит.*
- Группа весьма болезненных прыщей, которые появились на одной стороне лица, чаще всего свидетельствует о том, что эта болезнь — *опоясывающий лишай.* Она вызывается тем же вирусом, который вызывает ветряную оспу у детей, и который «дремлет» во взрослом организме. Как только снижается иммунитет, что часто происходит после 50 лет, вирус просыпается.
- Кожная сыпь говорит об *аллергической реакции* на пищу, лекарство, косметику. Если вы подвержены аллергии вообще, внимательно относитесь к новым лекарствам и косметике.
- Кожные высыпания на теле, боль в суставах и чувство усталости могут быть признаком еще одного серьезного заболевания, которому подвержены в основном женщины, — *красной волчанки.*
- Бледная кожа может свидетельствовать о *нарушениях сердечно-сосудистой системы; анемии; патологии желудочно-кишечного тракта.* Внезапная бледность кожных покровов и обморок говорят о *нарушении мозгового кровообращения.*

Во всех этих случаях нужно обращаться за квалифицированной помощью. Не пытайтесь ставить диагноз самостоятельно. Можно ошибиться и в ту и в другую сторону. Расплатой в одном случае будет стресс, вызванный беспокойством за собственное здоровье, а в другом — запущенное заболевание.



Глава 2 *ПРОДЛИСЬ, ПРОДЛИСЬ, ОЧАРОВАНИЕ!*

Мода приходит и уходит. На смену пышным женским формам пришла худощавая, спортивная фигура. Длинные волосы, уложенные в высокую прическу, уже не смотрятся современно. Тупые ногти с белой яркой каймой сменяют остро заточенные розовые дамские «коготки»... И только красивая и здоровая кожа никогда не выходит из моды.

Красота внешняя так много значит для каждой из нас! И если еще можно смириться с длиной ног, цветом волос или разрезом глаз, которыми нас наградила природа, то с недостатками кожи нам мириться не хочется. И правильно! А как устранить или хотя бы сделать незаметными косметические недостатки, как подчеркнуть свои достоинства? Другого способа не дано — только с помощью **грамотного** и **систематического** ухода. Только так.

Ну уж чего-чего, а за своей кожей ухаживать мы умеем, скажете вы. Возможно. Но лучше все-таки проверить свои знания. Может, вы что-то забыли? Или не знали?

КАКАЯ У МЕНЯ КОЖА?

Недавно у меня была посетительница, дама средних лет, весьма приятной наружности. Видно было, что за своей кожей она тщательно следит. Но...

«Порекомендуйте мне что-нибудь для жирной кожи, — сказала она. — Какой-нибудь кремчик или лосьончик...»

Я удивилась. И спросила: «А с чего вы взяли, что кожа у вас жирная?»

Дама даже закашлялась от негодования. «Здравствуйте! — обрушилась она на меня. — Всю жизнь, сколько себя помню, я припудривала нос и щеки, и все равно лицо уже через пару часов блестело, словно намазанное сливочным маслом. Всегда у меня кожа была жирная!» В голосе послышались капризные нотки.

Разубеждала я ее долго и деликатно. В результате она признала мою правоту — с возрастом кожа перестала быть жирной... Как это ни странно.

Главное в уходе за кожей — правильно определить ее тип. Это нужно делать регулярно, один раз в сезон, так как в зависимости от времени года, от питания, от образа жизни и с возрастом, наконец, кожа может стать суше или жирнее. И тогда те кремы, которые вы покупаете из года в год, попросту не принесут пользы. А могут и навредить!

Как определить тип кожи

Умойтесь теплой водой с применением мягких очищающих средств. Промокните лицо. Через 2 часа приступайте к тестированию. Плотно прижмите к разным участкам лица — к скулам, носу, лбу, подбородку — сухую косметическую салфетку. Внимательно рассмотрите ее.

Сухая кожа не оставит никакого следа.

При нормальной коже будет заметен легкий отпечаток.

При жирной коже сальный отпечаток на салфетке будет явно выражен.

Тип кожи предопределен генетически. Нужно только учитывать, что с возрастом деятельность сальных желез угасает и кожа становится суше.

Современная косметология различает более 20 индивидуальных показателей, характеризующих кожу лица. Помимо жирности, это еще наличие или отсутствие морщин, эластичность и упругость, выраженность пор, наличие бугорков, бороздок и складок...

Мы же остановимся лишь на основных типах кожи.

Нормальная кожа мягкая, эластичная, гладкая. На ней не видно пор, пятен, гнойничков, следов угревой сыпи. Если и появлялись прыщики, они были единичными, легко и бесследно проходили. Цвет нормальной кожи фольклор определяет как «кровь с молоком». Такая кожа — свидетельство великолепного здоровья и уравновешенного характера — бесценный дар природы. Ухаживать за ней нужно деликатно, регулярно. Но не переусердствовать!

Сухая кожа нежная, матовая, эластичная, шелковистая на ощупь, очень тонкая. До поры до времени она выглядит великолепно, она прозрачная и как бы светится изнутри. Но сухая кожа быстро стареет: появляются преждевременные морщины, мимические складки. Сухая кожа боится всего — воздуха, солнца, морской воды, перепадов температур, слишком сильных косметических средств. Плохо переносит умывание вообще, а тем более с мылом. Бывает склонна к раздражению. Такая кожа требует целенаправленного постоянного ухода, осторожного обращения. Важнейшие принципы ухода за такой кожей — увлажнение и защита.

Жирная кожа — блестящая, особенно в средней части лица, с грубой структурой. Поры зачастую явно выражены, во всяком случае, видны невооруженным взглядом. Очень часто в период полового созревания на коже наблюдаются воспалительные процессы, появляется угревая сыпь. Кожные поры нередко забиты пылью, поэтому кожа имеет несколько непривлекательный вид. У такой кожи одно достоинство — она стареет значительно позже, чем сухая кожа, дольше сохраняет эластичность. Но, к сожалению, в течение жизни такая кожа бывает склонна к раздражению, шелушится, краснеет. Основные принципы ухода за жирной кожей — очищение и защита.

Существует еще **комбинированный**, или **смешанный**, тип кожи, когда на одних участках кожа лица жирная (чаще всего у носа), а на других — достаточно сухая. В этом случае уход нужно строить по индивидуальной схеме, советуясь со специалистами. Определять основной тип кожи не следует только по носу, который может блестеть из-за механического раздражения. Некоторые безжалостно обезжиривают себе

кожу лица, не подозревая, что она у них и так сухая! Тем самым, сами того не ведая, они приближают старость.

Как определить состояние своей кожи

Существуют тесты, с помощью которых профессиональные косметологи, не полагаясь на субъективный взгляд, могут точно определить состояние кожи. Тест на жирность мы уже «проходили». Теперь научимся определять, насколько «стара» ваша кожа.

Тест «Кожная складка». Сдавите кожу щеки двумя пальцами, образуя кожную складку, и резко отпустите ее. Если складку образовать трудно, а кожа по своей эластичности напоминает резину, то кожа имеет отличный тонус. Складку образовать можно, но кожа сразу выравнивается — тонус хороший, кожа несколько дряблая. Складка образуется легко, следы долго остаются заметными — тонус плохой, кожа дряблая.

Строя систему ухода за кожей, нужно обязательно учитывать результаты тестов на жирность и на дряблость кожи.

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ... ВОЗРАСТ

Сохраним молодость смолоду

Многие полагают, что в юном возрасте кожа, имеющая отличный тонус и лишенная морщин, абсолютно не нуждается в уходе.

Это, конечно, не так. Разумеется, применять разные кремы, маски, отшелушивающие средства еще не надо. Но основы систематического и правильного ухода за кожей, который поможет вам сохранить молодость смолоду, закладываются именно в этом возрасте.

Главное, что необходимо молодой коже, — это очищение. Тем более что в юном возрасте, когда еще не нормализовалась деятельность сальных желез, часто возникает проблема с прыщами. И здесь уже малейшая пыль, которая задерживается на лице, может значительно ухудшить состояние кожи. Несколько раз в день нужно очищать лицо при помощи специальных средств, даже если нет прыщей.

Второе, что требуется молодой коже, — это защита. Обязательно защищайте ее перед выходом на улицу в морозный или ветреный день, когда отправляетесь на пляж или за город, когда занимаетесь спортом на свежем воздухе. Очень полезен массаж и не помешает гимнастика для лица.

Что же касается использования питательного крема, то он необходим только в тех случаях, когда кожа сухая или после длительного пребывания в воде возникает ощущение стянутости кожи. Ежедневно использовать увлажняющий или питательный крем не нужно. Тем более нельзя использовать сильные косметические средства, например алоэ. В этом возрасте они совершенно не нужны.

Обратите внимание на вредные привычки, например курение, и постарайтесь избавиться от них, пока увядание не тронуло еще вашего прелестного лица.

И — здоровый образ жизни! Именно привычка заботиться о своем здоровье смолоду даст вам гарантию молодости на долгие годы.

Как ухаживать за кожей после 30 лет

В это время кожа нас еще не огорчает и не требует пристального к себе внимания, если только не имеет косметических дефектов, и здорова. Но первые признаки увядания уже налицо — это мелкие мимические морщинки вокруг глаз. Сначала они возникают только тогда, когда мы смеемся, потом становятся заметными и в спокойном состоянии. Если вы до сих пор не привыкли должным образом ухаживать за кожей, то пока еще не поздно начать это делать.

По-прежнему главное — это содержание своей кожи в безупречной чистоте. По-прежнему важно тщательно защищать кожу от вредных воздействий воздуха. Продолжайте (или начинайте, пока еще не поздно) регулярно делать массаж. Для этого совсем не обязательно ходить в косметический кабинет, вполне можно овладеть навыками массажа и самой.

Замечательное средство — гимнастика для лица. Не забывайте об этом!

И наконец для поддержания хорошего тонуса кожи не забывайте про маски. Надо научиться делать их регулярно, не затрачивая на это много времени и сил. Моя подруга, например, просто виртуозно с этим справляется — пока готовит на кухне ужин для своей семьи.

Регулярно проверяйте свою кожу на жирность. К 30 годам прежняя нормальная кожа часто превращается в сухую. Здесь важно не пропустить момент, начать пользоваться увлажняющими и питательными кремами. Утром, после экспресс-маски, накладывайте на лицо дневной нежирный крем, вечером, после очистки лица, — вечерний крем, более жирный.

Только те, у кого кожа по-прежнему остается жирной, могут позволить себе роскошь пользоваться кремом время от времени. Но кожу вокруг глаз нужно смягчать регулярно в любом случае. И лучше все-таки покупать косметические средства одной серии, они дополняют друг друга.

Если после 30 лет начать тщательный косметический уход за кожей и если вы ведете здоровый образ жизни, то знайте, что в 35-летнем возрасте вы вполне можете созвать друзей на свой 25-летний юбилей. Ни у кого не возникнет никаких сомнений на этот счет!

Советы сорокалетним дамам

Все, что вы прочитали выше, подходит и вам, но с одной лишь небольшой поправкой: к 40 годам кожа большинства женщин становится сухой и обезвоженной. Вы не забываете проделывать тест на жирность? Если так, то вы уже поняли, что использование питательного крема должно быть ежедневным и ежевечерним. Если этого не делать, очень скоро, буквально в считанные месяцы, кожа станет дряблой, морщинистой, и ничего тогда уже не поможет.

В этом возрасте нужно больше заботиться о защите своей кожи. Особенно злую роль может сыграть с вами солнце. Француженки говорят, что месяц на пляже после 40 лет старит кожу больше, чем 10 лет жизни.

Косметические недостатки, а именно мелкие морщинки, можно тщательно замаскировать при помощи декоративной косметики.

Старость отступает (особенности ухода за кожей после 50 лет)

«Зачем ты себе, в твоем-то возрасте, купила новую кофту?» — ничуть не заботясь о том, чтобы выглядеть вежливой и деликатной, строго вопрошала свою бабушку девочка-подросток, героиня одного из фильмов. Такое сплошь и рядом происходит во многих семьях. «Мам, дай мне твою помаду, тебе она все равно ни к чему...» «Бабуль, чего это ты выдумала мазаться клубникой. Думаешь, поможет?»

Ах, молодость, молодость!.. Не слушайте их, милые бабушки. Когда они поживут с ваше, они вас поймут. А пока не вздумайте расстраиваться, разглядывая свое лицо, покрытое сеточкой морщин. Если пойти у них на поводу и перестать ухаживать за собой, старость навалится сразу, не успеете оглянуться. Да, о вас уже не скажут: «Молодо выглядит», но могут сказать: «Она так моложава!», что не менее приятно. Главное — продолжать тщательно следить за своей кожей, которая в этом возрасте у всех сухая и обезвоженная. И еще — следить за своим здоровьем.

Без воды — и не туды, и не сюды...

Об этом надо помнить в любом возрасте. На 70% наш организм состоит из воды. Это значит, что если вы весите, например, 70 кг, то воды в вас 50 л. Ни больше, ни меньше.

Наш организм — это озеро. Ну, с небольшими, если хотите, островками суши. А для нормального функционирования такой системы необходимо ежедневно восполнять водный запас в количестве не меньшем, чем идет потеря жидкости.

При низком уровне физической активности с потом выделяется 1—2 стакана жидкости. А при высоких нагрузках мы теряем через потовые железы до 4 стаканов жидкости. Еще 2 стакана живительной влаги испаряется при дыхании. Стаканов 5—6 мы оставляем, посещая туалет. Итого? По самым скромным подсчетам, полтора литра воды в день мы должны выпивать, чтобы возместить только потери жидкости. А в жаркие летние дни или в условиях более высокой активности эта норма должна быть существенно увеличена. Можно определить количество необходимой жидкости и по другой

методике — из расчета 40 миллилитров влаги на 1 килограмм веса тела.

Что происходит, если жидкости мы изо дня в день теряем больше, чем потребляем? Посмотрите на сморщенную кожуру яблока, которое пролежало несколько месяцев на подоконнике, лишенное живительной влаги, которой питалось от родного дерева, — и вы получите ответ. Многие не могут понять причину истинной сухости кожи, покупают все новые и новые средства для ее увлажнения, употребляют витамины... и все без толку. Кожа попросту высыхает!

А необходимо лишь восстановить водный баланс в организме. Это не означает, что надо накачиваться жидкостью под завязку, чтобы бегать в туалет через каждый час или того меньше. Это создаст ненужную нагрузку на почки и мочевой пузырь, а коже не даст лишней влаги. Во всем нужно соблюдать меру!

Старайтесь придерживаться таких правил.

- Пейте больше простой чистой воды комнатной температуры. Подойдет минеральная или родниковая вода, лучше избегать газированных напитков.
- Вода из водопроводной сети малопригодна для питья. Найдите способ очистить такую воду.
- Хороша для питья талая вода (у нее другая структура). Заморозьте воду в морозильной камере, потом оттайте и процедите ее. Не кипятите.
- Пейте между приемами пищи. Во время еды или сразу после нее воздержитесь от питья — этим вы лишь разбавите желудочный сок, снижая его концентрацию. Если у вас есть привычка запивать пищу водой, подумайте, может быть, это и есть результат недостатка влаги в организме, когда не вырабатывается слюны в достаточном количестве?
- Суточную норму воды распределяйте так, чтобы 2/3 ее приходилось на первую половину дня, на ночь не пейте больше половины стакана жидкости.
- Пейте медленно, мелкими глотками, с удовольствием. Стакан «растяните» не меньше чем на 10 минут.
- Если вы привыкли к режиму «пустыни», не пытайтесь за неделю восстановить нормальный водный баланс. Делайте это постепенно.

- И, наконец, проконсультируйтесь с врачом, если вам требуется особый режим потребления жидкости.

Вредные привычки

Никто не хочет стареть. Это такая же истина, как то, что солнце всходит и заходит, а Волга впадает в Каспийское море. Тем более никто не хочет стареть преждевременно. И тем не менее мы многое делаем для того, чтобы выглядеть старше, сами того не подозревая. А даже если и догадываемся об этом, у нас нет сил расстаться с вредными привычками.

Например, высокая подушка. Это очень вредно для позвоночника — он постепенно искривляется. А на шее появляются морщины. Кроме того, во сне формируется неправильный овал лица и растет двойной подбородок.

У вас плохое зрение? А очки вы носить не хотите — стесняетесь. Или они вам не подходят? Летом у вас нет привычки защищать глаза с помощью солнцезащитных очков? Значит, у вас раньше, чем это могло бы быть, образуются стойкие морщины вокруг глаз.

Привычка щурить глаза, морщить лоб, смеяться, гримасничая, — все это не очень хорошо для вашей кожи. Посмотрите на себя в зеркало. И попытайтесь контролировать все движения своего лица. Научитесь расслаблять мимические мышцы. Научитесь «чувствовать» свое лицо. Работайте перед зеркалом, когда вас никто не видит.

Запомните раз и навсегда — нельзя трогать лицо без нужды. Не трите кожу руками, пытаясь сосредоточиться, не вытирайте ее жестким полотенцем после бани. Научитесь относиться к своему лицу бережно.

Неровная осанка при движении, неправильная поза, когда вы работаете сидя, — все это также может негативно сказаться на состоянии кожи лица.

Гимнастика от морщин

Чтобы не старело тело, нужно ежедневно делать гимнастику — все с этим согласятся. Но мало кто думает о том, что этот постулат также верен в отношении мимической мускулатуры лица.

Эти мышцы, конечно, не самые мощные в организме, но они для нас очень нужны. С помощью мимической мускулатуры мы моргаем, едим, выражаем всю гамму чувств — от радости и удивления до гнева и страдания.

И эти мышцы также стареют от гиподинамии, от постоянно повторяющихся однообразных движений. Поэтому специалисты разработали несколько комплексов специальных упражнений, укрепляющих мимическую мускулатуру. А хороший тонус лицевых и шейных мышц поможет сохранять гибкость и упругость кожи. Итак.

ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛИЦА И ШЕИ

Разминка

Упражнения выполняются сидя на стуле. Хорошо, если вы можете контролировать свои движения перед зеркалом. Корпус старайтесь держать ровно, плечи опущены, мышцы не напряжены. Каждое движение повторяйте произвольное число раз, прислушивайтесь к своему телу. Темп — тоже индивидуальный. Старайтесь постепенно наращивать скорость.

1. Повернуть голову до упора влево. Задержаться в этом положении. Вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону. Проделать то же самое, но без фиксации.

2. Наклонить голову к плечу. Задержаться в этом положении. Вернуться в исходное положение. Повторить то же самое в другую сторону. И наконец проделать то же самое, но без фиксации.

3. Наклонить голову вперед, стараясь подбородком достать грудь. Задержаться в этом положении. Вернуться в исходное положение. Наклонить голову назад. Вернуться в исходное положение. Повторить эти движения, но без фиксации.

4. Сдвинуть голову вперед, стараясь оставить неподвижной шею. Вспомните восточные танцы! Вернуться в исходное положение.

5. Сдвинуть голову вправо — это тоже движение из восточных танцев. Вернуться в исходное положение. То же проделать в другую сторону.

Для мышц лица

Старайтесь, чтобы мимические мышцы были расслаблены. Губы сомкнуты, рот закрыт. Вы сидите на стуле, спина выпрямлена, плечи опущены.

1. Сместить нижнюю челюсть вправо. Задержаться в этом положении на несколько секунд. Сместить нижнюю челюсть влево. Задержаться на несколько секунд. Вернуться в исходное положение. Повторить движение без фиксации.

2. Сместить нижнюю челюсть вперед. Задержаться в этом положении на несколько секунд. Вернуться в исходное положение. Повторить движение без фиксации.

3. Опуская нижнюю челюсть, округлить губы, произнося звук «о-о». Сомкнуть губы.

4. Опустить нижнюю челюсть, самопроизвольно размыкая губы. Вернуться в исходное положение.

5. Закатить глаза наверх. Вернуться в исходное положение. Расслабляя веки, закрыть глаза.

6. Широко раскрыть глаза. Задержать взгляд. Вернуться в исходное положение.

7. Приподнять брови. Задержать движение. Принять исходное положение.

8. Открыть-закрыть глаза. На протяжении времени менять темп движения — моргать то медленно, то быстро. Закончить упражнение, закрыв глаза и полностью расслабившись.

Для развития подвижности челюстей

Эти упражнения сложнее тех, что были в самом начале. Мы помним, что скорость и сложность комплекса нужно увеличивать постепенно. Упражнения выполняются сидя на стуле.

1. Опустить челюсть вниз. Сместить ее вправо. Сместить челюсть влево. Повторить несколько раз. Вернуться в исходное положение.

2. Сместить челюсть вправо. После этого открыть рот. Закрыть рот. Повторить это движение несколько раз. Принять исходное положение.

3. Сместить челюсть вперед. Сохраняя смещение, опустить челюсть вниз. Подтянуть челюсть, меняя прикус. Повторить движение несколько раз. Вернуться в исходное положение.

4. Опустить нижнюю челюсть вниз, открывая рот. Выдвинуть челюсть вперед. Подтянуть челюсть вперед, меняя прикус. Принять исходное положение.

5. Наклонить голову вперед. Сохраняя наклон, сместить нижнюю челюсть влево. Сместить ее вправо. Повторить движение. Принять исходное положение.

6. Наклонить голову назад. Сместить нижнюю челюсть вперед. Вернуть нижнюю челюсть в исходное положение. Повторить движение. Принять исходное положение.

7. Сместить нижнюю челюсть вперед. В этом положении разогнуть шею, выполнив наклон головы назад. Не двигая челюстью, вернуть голову в первоначальное положение. Продолжить наклоны головы, удерживая челюсть в том же положении. Вернуться в исходное положение.

8. Сместить нижнюю челюсть в сторону. Удерживая положение, разогнуть шею, выполнив наклон головы назад. Опустить голову вперед. Повторить движение. Принять исходное положение.

Для мимической мускулатуры рта

Упражнения помогают повысить упругость и эластичность кожи в нижней части лица. Губы приобретают четкие очертания, к ним возвращается яркая окраска. Уменьшаются носогубные складки, растягиваются мелкие морщинки на подбородке.

1. Энергично выполнить движение, как будто произнося звук «у-у». Повторить несколько раз. Принять исходное положение.

2. Выполнить движение, как бы произнося «мо-о-о».

3. То же, только «му-у-у».

4. То же, только «хо-о-у-уп»

5. То же, только «о-ом».

6. То же, только «мы-ы».

7. Выполнить движение, как будто произнося звук «а-а». Тут же заменить его на звук «у-у».

8. Вытянуть открытые губы вперед, как бы сдувая пух с одуванчика. Принять исходное положение. Повторить несколько раз.

9. Вытянуть плотно сомкнутые губы вперед, как при воздушном поцелуе. Вернуться в исходное положение.

Для мышц полости рта

Чем больше вы заставляете работать свой язык (не поймите это неправильно!), тем больше задействованы мышцы полости рта и мышцы, расположенные в области подъязычной кости. Этот тренированный мышечный массив создает тот необходимый упругий слой, который обеспечивает поддержку мышц, лежащих на поверхности.

1. Приоткрыть рот. Выполнить движения языком, как лакающая кошка. Принять исходное положение.

2. Провести языком вдоль верхнего ряда зубов, начиная от последнего коренного слева и двигаясь направо, как бы пересчитывая их. Провести языком в обратном направлении.

3. Заверните язык вверх и назад, стремясь проникнуть в горло. Верните язык в исходное состояние. Повторить несколько раз.

4. Обвести языком вдоль внешнего края зубов слева-вверх-направо. Продолжить движение справа-вниз-влево. Рот при этом закрыт, губы сомкнуты. Повторить несколько раз.

5. Опустить нижнюю челюсть вниз, губы сомкнуты. Переместить язык влево, упереться им в левую щеку. Переместить язык вправо. Вернуться в исходное положение.

Для укрепления мимической мускулатуры глаз

1. Устремить взгляд прямо перед собой. Быстро и легко поморгать глазами. Прикрыть веки.

2. Прикрыть глаза, опустить голову, расслабиться. Стремительно поднять голову и широко открыть глаза. Вернуться в исходное положение.

3. Опустить глаза, взгляд опустить вниз, сквозь ресницы. Быстро переместить взгляд до предела вверх. Перевести взгляд вдаль перед собой. Принять исходное положение.

4. Выбрать какой-либо музыкальный мотив с четким ритмическим рисунком и мигать веками в такт мотиву, устремив взгляд вдаль.

5. Перевести взгляд до предела влево. Зафиксировать положение. Перевести взгляд прямо перед собой. Повторить движение в другую сторону.

6. Перевести взгляд до упора влево. Описать дугу до упора вправо. Повторить несколько раз.

7. Перевести взгляд до упора вверх. Перевести взгляд до упора вниз. Повторить несколько раз.

8. Перевести взгляд вправо. Перевести взгляд вправо-вверх. Перевести взгляд вправо-вниз. Принять исходное положение.

9. Перевести взгляд до предела влево. Повернуть голову до упора влево, не меняя положения глаз. Зафиксировать движение. Принять исходное положение.

Итак, если вы осилили эти упражнения — замечательно! Вы на пути к молодости, красоте и здоровью! Но вам придется еще преодолеть себя, заставить свое тело работать упорно и **систематически**. Только тогда вы добьетесь результата. Только тогда вы сможете повернуть время вспять. Заведите дневник для самоконтроля, хвалите себя за маленькие успехи. Помните, что ваши мышцы скоро привыкнут к нагрузке и потребуют большего. Не противьтесь. Ускоряйте темп. Увеличивайте нагрузку!

Глава 3
ТРИ «КИТА» УХОДА ЗА КОЖЕЙ



Три «кита», три источника, три составные части науки о том, как прекрасно выглядеть (значит, сохранить на долгие годы здоровую и молодую кожу), — это очищение, уход и защита кожи.

«КИТ» ПЕРВЫЙ — ОЧИЩЕНИЕ КОЖИ

Утро начинается с рассвета...

Значит, так: для начала выгоняем из ванной мужа, который, если ему деликатно не напомнить, может бриться там до обеда; затем делаем достаточно горячую воду (к холодной воде с утра совершенно не хочется прикасаться!); чистим зубы — быстро, быстро, потому что время поджимает, а ведь надо еще подобие прически на голове соорудить; и, наконец, плещем водой в глаза — и бегом из ванной. Будить детей, готовить им завтрак, погладить блузку.

Что, у вас не так проходит утро? Оно начинается с зарядки? И целых полчаса вы можете посвятить своему лицу? А для умывания вы используете специальный лосьон, секретом приготовления которого с вами поделилась ваша бабушка, блиставшая в свое время неземной красотой? Поздравляем вас.

В таком случае несколько страниц этой книги вы смело можете пропустить.

А мы продолжаем для тех, кто, несмотря на солидный стаж утренних умываний, делает это второпях и не слишком заботясь о своей коже.

Какой водой следует умываться?

Вода, то есть самая обыкновенная «аш-два-о», которую мы обычно считаем нейтральным средством для умывания, на самом деле таковым не является. Вода, которая течет у нас из крана, содержит соли кальция, магния, окислы железа, другие минералы и может быть вредной не только для кожи лица, но и для кожи рук и тела. Особенно это относится к так называемой «жесткой» воде, в которой в большом количестве присутствуют соли кальция. Рассмотрите чайник, в котором вы обычно кипятите воду для чая. На стенках есть беловатый налет — накипь? Когда вы стираете, в воду приходится класть больше порошка, чем рекомендует инструкция, зато ополаскивание проходит без проблем? Значит, вода жесткая. При длительном применении такая вода пересушивает кожу, делает ее шероховатой, может вызывать воспаление. Обязательно **смягчайте жесткую воду**:

— предварительно прокипятив ее;

— добавив питьевую соду из расчета 1/4 ч. ложки на 1 л воды;

— добавив 1/2 ч. ложки борной кислоты на 1 л воды;

— или 1 ст. ложку глицерина (для жирной кожи).

Если кожа отличается особенной чувствительностью, а после контакта с водой, даже кипяченой, часто бывает красной, зудит, шелушится, возьмите себе за правило умываться кипяченой водой пополам с молоком, в ванну при мытье также добавляйте молоко.

При некоторых кожных заболеваниях кожа вообще не переносит воды. На время заболевания откажитесь от воды, а кожу очищайте с помощью теплого растительного масла. Нанесите масло на кожу при помощи ватного тампона, оставьте на 10—15 минут, а затем снимите его раствором теплого чая. Такая «масляная баня» пойдет на пользу и здоровой коже, а сухой вернет утраченную упругость и эластичность.

Вода — холодная или горячая

Многие думают, что холодная вода, особым образом «закаливая» кожу, способна вернуть лицу молодость. Но подумайте сами: разве нужно «закаливать» лицо — оно и так открыто всем ветрам и морозам? И потом, постоянное применение холодной воды, особенно в холодное время года, вызывает временное сужение сосудов. Значит, ухудшается кровоснабжение и питание клеток кожи. Горячая же вода, если вы привыкли ею постоянно умываться, вызывает стойкое расширение поверхностных сосудов кожи и ослабляет их стенки. А это, в свою очередь, приводит к потере эластичности кожи.

Лучше всего брать для умывания воду комнатной температуры, то есть не выше 22° С и не ниже 18° С. Такая вода очень приятна для кожи, и даже обильные обливания ею не вызывают чувства глубокого охлаждения, которое возникает при умывании холодной водой. Вода комнатной температуры вызывает кратковременное сужение кровеносных сосудов, за которым следует их длительное расширение. Кровь приливает к коже, что как раз необходимо для улучшения ее питания.

Если вы умываетесь утром наспех, водой из-под крана и меньше чем за полчаса до выхода на улицу, знайте, что такие водные процедуры вредят коже, старят ее, а кожа впоследствии может стать сухой и чувствительной.

Полезно делать несколько раз в неделю *контрастные умывания.* Быстрая смена температуры, раздражая кожу, благотворно влияет на кровообращение, на нервные окончания и является для кровеносных сосудов своеобразной гимнастикой. При этом кожа получает дополнительное питание.

Вначале лицо умывают быстрыми движениями холодной водой: достаточно сделать 4—5 «бросков» холодной воды. Затем горячей. Эту процедуру повторяют пять раз. Чем резче разница температур, тем быстрее достигается желаемый эффект. Но проблемная или увядающая кожа нуждается в более щадящем режиме таких умываний. Заканчивать процедуру надо водой комнатной температуры. Еще один способ контрастного умывания. На лицо кладут горячий компресс — смоченное в кипятке махровое полотенце. Держат компресс

не более 2 минут. Затем лицо протирают кубиком льда. Снова кладут горячее влажное полотенце. Процедуру повторяют 4—5 раз. Лицо насухо протирают полотенцем.

Контрастные умывания запрещены при гипертонии, общем склерозе, резко выраженном вегетативном неврозе.

15 бабушкиных рецептов умывания

- Кусок черного черствого хлеба залить небольшим количеством кипящей воды, а когда размоченный хлеб немного остынет, умыться полученной кашицей. Дать ей чуть подсохнуть на лице, смыть сначала теплой, потом холодной водой.
- Взять по 1 ст. ложке сухих лепестков розы и цветков бузины, заварить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Для умывания 1 ст. ложку настоя разводят в 1 л воды. Умывают лицо, но не вытирают его.
- При *жирной* коже: смешать по 1 ст. ложке дубовой коры и цветков зверобоя. Залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, остудить, процедить и отжать. Долить кипяченой воды до первоначального объема. Отваром, разбавленным 1 л кипяченой воды, полезно умываться по утрам. Этот способ умывания нормализует салоотделение на целый день.
- Растопить 3 ч. ложки пчелиного воска и 4 ст. ложки очищенного растительного масла на водяной бане. В отдельной посуде нагреть 4 ст. ложки свежего огуречного сока, 1 ч. ложку глицерина и щепотку буры. Когда порошок буры полностью растворится, содержимое обеих сосудов смешать. Когда смесь загустеет и остынет, ею можно пользоваться: нанести на лицо на несколько минут, помассировать, смыть прохладной водой. Хранить в холодильнике.
- Смешать 1 ст. ложку пивных дрожжей, 1 ч. ложку йогурта, 1 ч. ложку лимонного сока, 1 ч. ложку морковного сока, 1 ч. ложку апельсинового сока, 1 ч. ложку растительного масла. Нанести на лицо на 15 минут, смыть прохладной водой. Прекрасно очищает кожу.
- Смешать 1,5 ст. ложки сахара с 1 ч. ложкой воды, поставить на слабый огонь; когда смесь начнет карамелизироваться, снять с огня и добавить взбитый желток. Слегка подогреть

и добавить 1 ч. ложку лимонного сока. Идеальное средство для очищения *сухой* кожи.

- Для *пигментированной* кожи очень полезны умывания рассолом квашеной капусты. Жидкость оставляют на лице на несколько минут, затем смывают прохладной водой.
- При *чувствительной* коже, которая не переносит умывания с мылом, рекомендуется умываться водой с добавлением крахмального клейстера: 1 ч. ложку крахмала развести 1 ст. ложкой холодной воды. Залить небольшим количеством кипятка. Этот клейстер разбавляют водой и умываются ею.
- *«Проблемную»* кожу нужно умывать настоем листьев крапивы: 5 ст. ложек свежих или 3 ст. ложки сухих листьев крапивы залить 1 л холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Настаивать 30 минут, процедить. Умываться, не вытирать лицо.
- *Склонную к раздражению* кожу рекомендуется вместо умывания протирать таким составом: в сок половины лимона добавить 1 ч. ложку глицерина и четверть стакана воды.
- Если вы хотите избавиться от веснушек или пигментных пятен, умывайтесь водой, в которую добавлен свежий сок репчатого лука: на 1 л воды 1 ст. ложка сока. Оставить на лице на 10—15 минут, смыть теплой водой.
- Кусок огурца толщиной 3 см очистить от кожуры, положить в чашку, залить некоторым количеством лимонного сока, дать настояться в течение часа. Этим кусочком протереть лицо. Через полчаса умыться теплой водой.
- Для *сухой* и *нормальной* кожи: 2 ст. ложки листьев одуванчика варить 15 минут в 1,5 стакана воды. Отвар процедить. Лицо в несколько приемов обтирают ватным тампоном, смоченным в отваре.
- Для *увядающей* кожи: 2 ст. ложки мелко нарезанных лепестков розы залить стаканом кипятка, посуду укутать, настаивать полчаса, охладить, процедить. Этой водой полезно умываться по утрам, а в течение дня орошать этой водой кожу лица из пульверизатора.
- Кожа станет бархатистой и нежной, если ежедневно умываться настоем ромашки. 200 г сухих цветков залить 1 л крутого кипятка, настаивать до охлаждения, процедить.

Современные средства очищения кожи лица

Как часто нужно очищать лицо? Как минимум, раз в сутки — после рабочего дня, когда вы пришли домой, вы должны основательно очистить лицо от пыли, грязи и макияжа с применением специальных средств. В течение дня по мере загрязнения желательно очищать лицо мягким лосьоном или обычной водой. Частота применения средств для очищения кожи лица определяется только степенью загрязненности кожи.

Мыло. Самый доступный и потому самый распространенный способ качественно и быстро очистить лицо — это умыться с мылом. Но даже если ваша кожа хорошо переносит мыло, есть опасность пересушить ее. Поэтому умываться с мылом постоянно могут себе позволить только люди с жирной кожей лица. При помощи мыла нельзя смывать косметику, особенно если был сделан полный макияж. Для снятия макияжа необходимы очищающие средства на жировой основе. Самое распространенное заблуждение насчет мыла — это то, что кожа, которая не переносит обычное мыло, должна переносить мыло пережиренное, «детское», жидкое или какое-либо еще. Мыло может раздражать кожу или вызывать аллергию. Однако тесты, проведенные в лабораторных условиях, показывают, что в переносимости отдельных сортов мыла нет каких-нибудь различий. Кожа или переносит мыло как таковое, и тогда против него нет возражений, либо не переносит его. Поэтому выбирайте сорт мыла, руководствуясь только своими ощущениями, и поменьше слушайте рекламу.

Косметическое молочко. Это классическое очистительное средство, известное еще с прошлого века. Молочко бывает с высоким содержанием жира — до 30% — для сухой и чувствительной кожи и с низким — не более 20% — для нормальной и жирной кожи лица. Благодаря содержанию жира молочко без труда удаляет любую грязь и грим. Смешиваясь с кожной жировой пленкой, это средство инфильтрирует верхние слои эпидермиса, удаляя проникшую туда грязь. А поскольку молочко хорошо растворяется в воде, его легко удалить обычной водой. Если кожа сухая, молочко лучше удалять сухой салфеткой.

Очищающий крем. Он содержит особенно много жира и рекомендуется для очень сухой кожи, склонной к шелушению и раздражению. Такой крем нельзя смывать водой, удаляют его сухой салфеткой, после чего протирают лицо лосьоном.

Туалетная вода (лосьон). Это средство предназначено не только и не столько для очистки кожи лица, сколько для ее освежения. Поэтому лучше всего очистить кожу с помощью любого средства на жировой основе, а потом использовать лосьон. В этом случае лосьон поможет удалить остатки очищающего молочка или крема и тонизирует кожу.

Туалетная вода содержит различные примеси (например, лимонную или борную кислоту, камфару, ментол, вытяжки из различных растений) и оказывает, в зависимости от своего состава, антисептическое, стягивающее, тонизирующее действие. Обязательный компонент туалетной воды — спирт. Его содержание колеблется от 6 до 30%. В туалетной воде, предназначенной для сухой и увядающей кожи, спирта не должно быть больше 6%; для нормальной кожи — 8—15%, а для жирной кожи — 15—20%. Только пораженную угрями кожу следует протирать туалетной водой, содержащей 30% спирта.

Спирт — хорошо известный антисептик. Он убивает микроорганизмы, которые вызывают воспаление сальных протоков, и прыщей становится меньше. Но одновременно спирт обезжиривает и обезвоживает кожу, что может усугубить ее состояние.

Моющий крем. Его иногда называют моющей пенкой. Это средство основательно и мягко чистит кожу. Крем накладывают кляксами на увлажненное лицо, затем вспенивают с несколькими каплями воды и только потом тщательно смывают. Важно, чтобы на коже не оставалось даже следов пены, поэтому воды жалеть не надо. Моющий крем подходит для кожи любого типа, но оптимален он для нормальной и жирной кожи.

Моющая эмульсия. Это тот же моющий крем, только с большим содержанием жира. Он предназначен специально для сухой и чувствительной кожи. Эмульсия удаляет загрязнения и макияж особенно щадяще; ее ненадолго наносят на лицо и смывают большим количеством воды.

Очищающий гель. Он очищает кожу мягко и приятно, потому что в соединении с водой образует обильную пену. Выпускается обезжиренный гидрогель (он предназначен для нормальной и жирной кожи) и гель с жиросодержащими компонентами (для сухой и чувствительной кожи).

Очищающее масло. Как правило, оно содержит эмульгаторы и воду. Масло наносят на кожу и соединяют с несколькими каплями воды. Возникающая при этом молочная эмульсия легко смывается с остатками грязи и макияжа. Предназначено для сухой и воспаленной кожи.

После душа или ванны

С точки зрения культуры основой любого косметического ухода является чистота. Это неоспоримо.

Наша кожа так мудро устроена, что может очищаться сама. В этом процессе участвуют придатки кожи — сальные и потовые железы. Пыль и грязь, смешиваясь с кожным салом и потом, а также с отмершими роговыми клетками, собираются в микроскопические частицы, которые потом отшелушиваются. Ежедневно таким естественным образом с поверхности кожи удаляются около 10 г загрязненных ороговевших клеток.

«Какой ужас! — воскликнете вы. — Мыться — вредно? Что же теперь — ждать, пока отпадет само?»

Нет, конечно. Нам нужна большая степень чистоты, чем та, которая обеспечивается процессом самоочищения. Ведь человек так далеко ушел по пути цивилизации, что его кожа подвергается гораздо более агрессивным воздействиям окружающей среды, чем это было еще несколько веков назад. Поэтому водные процедуры стали привычкой современного человека. И это прекрасно, главное, чтобы все было в меру.

Правда, заметим, в наше время чаще приходится сталкиваться скорее с необдуманным и неоправданным культом чистоты, чем с пренебрежением к ней. Ванна и душ, принимаемые по несколько раз в день, без настоятельной необходимости, использование мыла и других пенящихся средств приводят к тому, что кожа лишается кожного сала, своей естественной защиты, становится более сухой и пропускает

внутрь микробы и бактерии. Итог — раздражения и воспаления кожи.

Этой проблемой занялись медики. Они запретили ежедневное использование мочалки и рекомендуют заменить мыло обычной, слегка подкисленной водой, уровень pH которой соответствует естественному уровню кислотности кожи.

Вы поняли? Нельзя лишать свою кожу естественной защиты. Особенно это касается сухой и нормальной кожи. Но тут нужно учитывать, что кожа тела в отличие от кожи лица редко бывает жирной. После 30 лет сальные железы выделяют все меньше сала. И если в юности нашей коже требовалось час-полтора, чтобы восстановить сальную пленку, то в 35 лет на это уходит 3—4 часа, а после 50 сальная пленка восстанавливается через 12—18 часов.

Поэтому после душа или ванны, особенно если вы пользовались мылом или мочалкой, возьмите себе за правило смазывать кожу тела кремом. Мочалка и полотенце не должны быть слишком жесткими. А мыло нужно использовать только при сильном загрязнении.

«КИТ» ВТОРОЙ — ПИТАНИЕ КОЖИ

Предупреждаю вас, что этот подзаголовок — неправильный. Сейчас разберемся почему.

В принципе *никакое* косметическое средство *не может питать* кожу. Если вы сомневаетесь, еще раз прочтите главу о том, как устроена наша кожа. Кожа — это барьер, который ограждает нас от влияния окружающей среды и через который не могут проникнуть внутрь организма никакие косметические средства.

Кожа питается только изнутри — за счет функционирования кровеносных сосудов и снабжения лимфой. И если крем называется «питательным», то это не более чем филологическая ошибка и дань давней традиции. На самом деле мы ухаживаем за верхним слоем эпидермиса, за фактически мертвыми клетками, которым уже никакое питание не нужно. Но в наших силах снабдить этот слой жиром, смягчая его, и несколько увлажнить, с тем чтобы он все время оставался эластичным и упругим.

Основными «питательными» средствами для кожи как лица, так и тела считаются кремы и маски. О масках будет рассказано в одной из следующих глав, а сейчас давайте разберемся, какими бывают кремы и как правильно выбрать крем для своей кожи.

Какие бывают кремы?

С витаминами. Наиболее известными из «активных веществ», которые входят в состав дорогих и супердорогих кремов, являются витамины.

«Витамин С жизненно важен для здоровья всего организма: он помогает ему защищаться от ослабляющих внешних агрессий. Кожа также нуждается в помощи для защиты от усталости, стресса, загрязненной атмосферы», — написано на яркой, привлекательной упаковке одного из широко рекламируемых сейчас кремов. Далее утверждается, что витамин С стимулирует клеточную активность, а в результате кожа «становится более гладкой, более упругой, тонизируется».

Большинство специалистов, занимающихся физиологией кожи, единодушны во мнении, что **наружное** применение витаминов ни в коей мере не может способствовать регенерации стареющей кожи, но производители косметической продукции продолжают приписывать кремам самые фантастические свойства. Действительного же биологического влияния витамина С, витамина Е, витамина А или каких-либо других известных витаминов на кожу при местном применении не было доказано. Извлечь из витаминов пользу можно, только если их принимать **внутрь**!

С липосомами. Липосомы (*греч.* lipos — жир и soma — тело), они же «гидросомы», ноктосомы, наночастицы и тому подобное — новые носители активных веществ. Они, по мнению создателей, должны преодолеть барьер между мертвой и живой кожей, доставив туда активные вещества. Липосома, или «жировое тело», представляет собой полый шарик с жиросодержащей двойной оболочкой и водной фазой в центре, которая и содержит активные вещества. Структура липосомы аналогична жировым частицам человеческой кожи, что и вселяет надежду, что схожие образования легче смогут проникнуть в пограничную зону.

На самом деле возможность проникновения через защитный слой эпидермиса имеется лишь у ничтожно малого количества липосом, потому что большая часть их сливается с частицами жира рогового слоя и теряет при этом свою водную фазу. Это идет на пользу коже — укрепляется жировая пленка, увлажняется верхний слой эпидермиса, и такие кремы действительно могут улучшить состояние кожи. Но следует заметить, что эти функции не хуже выполняют и обычные качественные кремы.

С фруктовыми кислотами. К фруктовым кислотам (специальное название — альфа-гидроксильные кислоты) относятся яблочная, лимонная, гликолевая, молочная и винная кислоты. Некоторые из этих веществ применяют в медицинской практике для лечения экзем, угревой сыпи, перхоти. В косметике с фруктовыми кислотами связаны надежды на восстановление гладкости кожи, уменьшение морщин, устранение пигментных пятен. Косметический эффект от их применения, однако, весьма спорен — ведь для того чтобы существенным образом воздействовать на кожу, нужно, чтобы содержание кислот было не менее 70%, что для косметического препарата является неприемлемым, так как ведет к сильнейшим побочным эффектам. Препараты с 5-процентным содержанием фруктовых кислот считаются малоэффективными, а с 10-процентным их содержанием — уже опасными. Почти все кремы, в которых заявлено содержание фруктовых кислот, содержат их не более 3%, так как эти вещества могут вызвать сильное раздражение кожи.

Правда, установлено, что фруктовые кислоты способны легко растворять межклеточные спайки и тем самым вызывать легкое отделение рогового слоя. Расхваленный эффект фруктовых кислот сводится не более чем к легкому отшелушиванию.

Для век. Кожа вокруг глаз очень тонкая — всего лишь полмиллиметра; на остальных участках она в четыре раза толще. Здесь почти нет подкожной жировой клетчатки, мало сальных и потовых желез, а также таких опорных волокон, как коллаген и эластин. А круговая мышца глаза непрерывно работает, сокращаясь ежедневно не менее 10 тысяч раз! Немудрено, что морщинки вокруг глаз появляются одними из первых на лице.

Различные фирмы предлагают специальные косметические средства именно для этой, очень чувствительной кожи. Речь идет в первую очередь о разглаживании и уменьшении морщин.

Современные лабораторные методы позволяют измерить глубину любой морщинки с точностью до сотых долей миллиметра. Так вот, применение крема для век никак не изменяет эту цифру, это доказано многочисленными лабораторными опытами!

От обычных средств для ухода за кожей эти кремы отличаются прежде всего тем, что не содержат так называемых растекающихся масел, то есть таких масел, которые попадают в глаза и могут вызвать раздражение. Некоторые кремы для век содержат тонизирующие субстанции, такие, как кофеин, которые повышают микроциркуляцию крови в тонких капиллярах, следовательно, исчезают припухлости. Немногие препараты содержат специальные микрочастицы, которые на несколько часов слегка натягивают поверхность кожи или оптически скрывают морщинки при помощи мельчайшего блестящего пигмента. Но морщины они **не разглаживают**!

Во всем остальном кремы для век действуют так же, как и обычные кремы. Поэтому можно применять для ухода за кожей вокруг глаз обычные, хорошо переносимые и, кстати, более дешевые кремы для лица.

Гидратанты. Их еще называют увлажняющими кремами. В сущности, наше тело состоит из коллоидных водных растворов, а все процессы жизнедеятельности — это химические реакции, протекающие в водных растворах. С помощью определенных механизмов поддерживается равновесие между различными жидкостями в тканях, и содержание воды в организме в принципе остается неизменным. Это жидкостное напряжение обеспечивает коже (вместе с волокнами соединительной ткани) упругость и эластичность.

Содержание воды в коже, не считая рогового слоя, самого верхнего слоя эпидермиса, полностью зависит от внутреннего регулирования, и на него невозможно повлиять с помощью косметических средств. Но за кожей нужно ухаживать так, чтобы верхний слой эпидермиса сохранял в себе нужное ко-

личество влаги. Тогда он защищает и внутренние слои кожи от потери воды.

Гидратирующие (увлажняющие) кремы — это специальные препараты, предназначенные для дневного ухода за кожей лица. Помимо жировой основы эти препараты содержат действующие вещества, препятствующие обезвоживанию кожи. К ним относятся гидроактивные вещества, ферменты, некоторые виды витаминов, которые способны связывать воду. Весьма эффективны такие субстанции, как липосомы и керамиды. Последние специально были разработаны как вещества, удерживающие влагу.

Когда нужно пользоваться кремом?

Дневные кремы. Название этих кремов определяет время их применения. Именно днем нашей коже нужна защита. Важнейшая задача дневного крема — усилить природную защитную мантию кожи.

Ультрафиолетовые лучи и агрессивная атмосфера раздражают кожу. Многие дневные кремы содержат ультрафиолетовые фильтры и вещества, обладающие успокаивающим и смягчающим эффектом. Жиры в креме должны быть дозированы так, чтобы кожа в течение дня оставалась мягкой и в то же время не блестела. Кремы дневного ухода для нормальной, смешанной и жирной кожи содержат относительно мало жира и действуют главным образом увлажняюще. При сухой и чувствительной коже выбирают такие кремы, которые дополнительно обозначаются как «питательные».

Любой дневной крем может служить грунтовкой под макияж, нужно только особым образом следить за содержанием жира в креме и тональном креме, если у вас жирная кожа.

Ночные кремы. Они отличаются от дневных кремов большим содержанием жира. Многие производители сообщают, что крем обогащен активными компонентами, которые поддерживают процесс ночной регенерации кожи. Вопрос: верить или не верить?

Действительно, кожный обмен веществ, как и обменные процессы в других органах, подчинен своим «внутренним часам». Как эти часы функционируют, было открыто совсем недавно.

Оказывается, процесс деления клеток в базальном слое кожи протекает в течение суток с разной скоростью: в утренние и дневные часы он замедлен, а после 18 часов этот процесс ускоряется и достигает пикового значения между 22 и 24 часами, снова замедляясь к утру. Для такого биоритма есть убедительное объяснение: днем энергия организма требуется в первую очередь для работы мышц и внутренних органов, ведь на них приходятся большие нагрузки при каждом движении, каждом приеме пищи. Во время ночного отдыха эта необходимость отпадает, самое время включить другие механизмы. Полученные днем «строительные» вещества идут на восстановление клеток.

Но в процесс регенерации кожи никакие косметические средства не могут и не должны вмешиваться ни днем, ни ночью.

Применение ночных кремов имеет смысл тогда, когда кожа сухая и впитывает много жира, потому что деятельность сальных желез ослаблена. Иногда кожа делается сухой из-за вредных внешних воздействий, например, когда вы отдыхаете летом на юге или после затяжной болезни. Тогда применение ночного крема обязательно!

Если же кожа жирная или нормальная, вполне достаточно нанести обычный крем со средним содержанием жира на область вокруг глаз.

При пользовании ночным кремом вас может подстерегать опасность. Ночной крем рекомендуется наносить как можно более тонким слоем, так как более плотный слой может привести к застою тепла и будет препятствовать потоотделению. Перед сном избыток крема обязательно снимается сухой салфеткой. Все, что не впиталось в кожу в течение часа, уже не принесет ей пользы. Наоборот, вода, содержащаяся в креме, за ночь может испариться, а остаток жиров на коже лица вызовет длительное расширение сосудов. К утру кожа покраснеет и будет шелушиться. Вы будете грешить на «несвежий» или некачественный крем, не подозревая, что все дело в неправильном его применении.

Как найти свой крем?

Для чего нужен крем? Правильно. Для того, чтобы защитить кожу от вредных воздействий окружающей среды, вос-

полнив недостаток кожного жира или компенсировав его переизбыток. Не следует ждать от крема слишком многого — об этом мы говорили раньше. Но и не стоит вовсе пренебрегать этими средствами ухода за кожей, известными, кстати, с древних времен.

По каким критериям нужно выбирать крем? Прежде всего определите тип своей кожи. Это очень важно, так как от этого зависит, какой эмульсией надо будет воздействовать на кожу — «вода в масле» или «масло в воде», то есть получит ли кожа необходимую ей защиту или нет.

Итак, ***правило первое***: подбирайте крем строго соответственно типу своей кожи.

Самое важное в любом креме — жировая основа. В ее состав могут входить самые разнообразные компоненты: пчелиный воск, спермацет, масло какао, ланолин, масла растительного происхождения — оливковое, кукурузное, соевое; косточковые масла — персиковое, абрикосовое, миндальное, сливовое; производные кашалотового жира, касторовое масло, стеарин, парафин, вазелиновое масло, вазелин, глицерин, цетиолан и другие. Помимо жировой основы, водной фазы и эмульгаторов, в кремы добавляют консерванты, отдушки, биологически активные вещества.

Несколько слов о консервантах. Многих из нас это слово просто пугает. Слова «без консервантов» на этикетке любого продукта заставляют наше сердце сжиматься в благодарности, а рука сама тянется к кошельку. Правы ли мы? И да, и нет.

Консерванты действительно не относятся к веществам, дружественным коже. Многие консерванты занимают далеко не последние места в списке аллергенов. К тому же они убивают естественную кожную флору, которая состоит из безвредных бактерий. Эти бактерии держат друг друга в равновесии и препятствуют размножению других, болезнетворных микроорганизмов. Консервант может нарушить биологическое равновесие на коже.

Но, с другой стороны, испорченный крем может причинить коже гораздо больше вреда, чем любой консервант. Это тоже верно.

Основная задача введения консервантов — защита от микробиологического разложения. При открытии баночки или

тюбика с косметической продукцией внутрь попадают микробы. Причем чем шире размер горлышка, тем больше. Некоторые виды эмульсий также очень чувствительны и могут испортиться, став прогорклыми или разлагаясь от плесневого грибка. А продукт во время употребления должен оставаться гигиеничным весь, без остатка.

Есть, правда, и альтернатива. Эфирные масла, входящие в состав некоторых продуктов, дают определенный антибактериальный эффект. Официально они консервантами не считаются, поэтому некоторые производители косметики декларируют такую продукцию как продукцию без консервантов. Но в этом случае для достижения нужного эффекта растительных эссенций вводят гораздо больше, чем обычно, и они могут спровоцировать нежелательные кожные реакции.

Во всяком случае любые косметические препараты должны в соответствии с международным законодательством иметь гарантию свежести. Производитель обязан указывать срок годности на упаковке своей продукции. Перед покупкой обязательно проверяйте, не просрочена ли продукция. Но даже если срок годности не указан или вы его просто не нашли, знайте: производители должны гарантировать качество своего продукта в течение 30 месяцев со дня производства.

Из всего вышесказанного вытекает ***правило второе***: обязательно проверяйте срок годности крема.

В наши дни все больше людей жалуются на аллергию. А косметическая продукция, в том числе и кремы, вызывает особенную подозрительность как источник аллергенов. Вы можете не поверить, но достаточно большое количество людей не переносит вообще никакой косметики! В таком случае единственным подходящим немудреным средством ухода для такой сверхчувствительной кожи является животный жир или растительное масло.

Если кожа сразу же после нанесения препарата краснеет, раздражается, вы чувствуете жжение или покалывание, знайте — у вас непереносимость именно этого вида косметической продукции. В отличие от аллергии кожа в данном случае реагирует не через иммунную систему, а сама как орган. Такая реакция сигнализирует, что или этот крем вообще не подходит вашей коже; или вы перестарались с частой сменой кос-

метики; или нанесли средство на кожу слишком обильно. Обычно раздражение наступает не всякий раз при использовании данного препарата. Если кожа уже была утомлена, например резкой сменой температур или еще одним чересчур агрессивным препаратом, сегодня может наступить довольно сильная реакция на тот или иной крем. Но завтра, когда кожа будет находиться в хорошей форме, реакции не будет вообще.

В отличие от реакций непереносимости аллергическая реакция наступает не сразу после применения косметического средства, а через несколько часов и даже дней. Кстати сказать, косметические аллергии случаются не так часто, как принято думать, и если вы заподозрили у себя аллергию, идите к врачу-дерматологу. Он с помощью специальных тестов выявит аллерген и назначит лечение.

Если ваша кожа обладает повышенной чувствительностью, выбирайте продукцию с пометкой «гипоаллергенно».

Поэтому ***третье правило*** звучит так: выбирайте крем в соответствии с индивидуальной чувствительностью своей кожи.

О коже-«наркоманке» и о том, как правильно накладывать крем

Прямо смешно, скажут некоторые, подумаешь искусство. Вот лицо, вот крем, мажь себе да мажь...

Смешно? На самом деле ничего смешного. Некоторые женщины с такой силой втирают в лицо крем, уверенные, что он обязательно поможет им от морщин. А морщин становится все больше. И чем больше крема, тем хуже лицо!

Крем надо уметь накладывать. Вот несложные правила, которые обязательно нужно соблюдать.

- Наносить крем можно только на чистую кожу лица, шеи, других частей тела.
- Наносить крем лучше всего на сухую кожу. После влажной обработки кожи должно пройти не меньше 15 минут. Сухая кожа обладает большей проницаемостью для косметических средств; нанесение же кремов на влажную кожу приводит к застою тепла, нарушению терморегуляции.

- Движения должны быть легкими, касательными. Нельзя применять физическую силу; все, что может впитаться в кожу из нанесенного на нее косметического препарата, впитается и без нашей помощи. Не надо пощипывать, поколачивать, разминать нежную кожу.
- Независимо от состояния кожи крем всегда наносится в количестве, необходимом только для легкого равномерного смазывания поверхности. Через 10 минут на лице не должно остаться следов от применения крема; излишек надо удалять с помощью салфетки.
- Не наносите крем из баночки или тюбика непосредственно на кожу. Густой охлажденный крем, помимо неприятного чувства охлаждения, вызывает рефлекторное сужение сосудов. Перед нанесением на лицо слегка согрейте крем кончиками пальцев.
- Воздержитесь от пользования кремом непосредственно перед выходом на улицу, потому что верхний слой кожи разрыхлен и снижена защитная реакция кожи. На свежий воздух, особенно если на улице ветрено, сыро или морозно, можно выходить спустя не менее получаса после применения крема.
- Имейте одновременно несколько видов крема и используйте их поочередно, чтобы кожа не успела привыкнуть к какому-либо одному виду. Бывает, кожа наша становится самой настоящей косметической «наркоманкой»! Это происходит тогда, когда препарат ухода содержит вещества, скрытым образом раздражающие кожу. Как только мы перестаем применять этот препарат, раздражение вылезает наружу и исчезает, когда снова начинаем использовать прежний крем. В таком случае помогает только смена препарата!

А теперь о том, как правильно наносить крем.

1. Распределим небольшое количество крема, которым мы собираемся «угостить» свою кожу, по всему лбу — кончиками пальцев обеих рук. Движения совершаем поочередно в противоположных направлениях.

2. Наносим крем кончиками указательных пальцев сначала на область под глазами, двигаясь от висков к носу, затем на веки — в направлении от носа к вискам.

3. Чтобы разгладить лицо, равномерно распределим крем от середины подбородка к носу, не касаясь губ, к скулам, вискам. Надавливаем на кожу едва-едва.

4. Наложим крем на шею слева и справа, поочередно. Разгладим кожу пальцами, поднимаясь от подбородка вдоль овала лица к ушам. Затем проведем раскрытой ладонью от подбородка до основания шеи.

5. Наружной стороной ладони слегка похлопаем по нижней части подбородка частыми, энергичными, но очень легкими движениями.

Кисти ваших рук при нанесении крема должны быть расслаблены, чтобы при соприкосновении с лицом у вас создавалось впечатление мягкости и нежности.

«КИТ» ТРЕТИЙ — ЗАЩИТА КОЖИ

Старит кожу не только время. Солнце. Мороз и ветер. Агрессивная атмосфера большого города: дымы и выхлопные газы, содержащие массу веществ, вредных для нашей кожи. С этими веществами мы сталкиваемся ежедневно. Поэтому коже нужна хорошая защита. И это не менее важно, чем питание кожи. Частичную защиту обеспечивают коже дневные кремы. Но в особых условиях — о них мы сейчас поговорим — этого бывает недостаточно.

Загар до румяной корочки?

В последнее время врачи спорят о том, чего больше — вреда или пользы — дают нам солнечные лучи.

Давайте разберемся. Прежде всего на солнечные лучи реагирует наша кожа. В эпидермисе находятся специальные клетки — меланоциты. Именно они образуют темно-коричневое красящее вещество — меланин, который не дает проникнуть губительному излучению в глубь кожи и вызвать там необратимые изменения. Естественное деление клеток усиливается под действием солнечного света, и образуются так называемые «световые мозоли».

Значит, загорать полезно?

В принципе да, но... У светлокожих людей образуется мало меланина, поэтому их кожа защищена недостаточно и быстро обгорает на солнце. Если загорать не по правилам, то появится солнечный ожог. Ультрафиолетовое излучение обладает сильным биологическим действием и при определенных обстоятельствах может разрушать молекулярные связи белков и даже влиять на генетический материал отдельных клеток, заставляя их перерождаться в опасные для жизни раковые клетки.

Значит, загорать вредно?

В принципе да, но... Солнечная энергия полезна для всего организма. Приток крови к коже под воздействием ультрафиолета обновляет ее, помогает справиться с прыщами, рассасываются рубцы, исчезают мелкие косметические недостатки. Солнечный свет нужен для образования жизненно необходимого витамина D. Солнечные лучи стимулируют иммунную систему и оказывают оздоравливающее влияние на весь организм. А мы помним, что у здорового тела — здоровая кожа.

Так как нам быть — загорать или не загорать?

На этот вопрос можно ответить так: если, конечно, загорать грамотно, так, как принято у людей пристально следящих за своим здоровьем, то организму от встречи с солнцем только польза.

А умеете ли вы загорать грамотно?

- Кожу лица защищайте с помощью специального крема. Надевайте шляпу с широкими полями. Обязательно — солнцезащитные очки. Иначе каждый новый день на пляже будет добавлять вам новые морщинки.
- Забудьте о пляже с 11 до 15 часов — прямые жгучие лучи солнца в это время нанесут коже непоправимый вред.
- Находясь на солнце, время от времени проводите такой тест. Нажмите пальцем на кожу, желательно на самый чувствительный ее участок, например на предплечье. Если остался яркий белый отпечаток — все, на сегодня солнца достаточно.
- Не верьте облакам и туману — они пропускают половину всех ультрафиолетовых лучей. Так что можно получить сильнейший солнечный ожог совершенно незаметно для себя.

- Вы любите купаться, нырять, заниматься водными видами спорта? Не думайте, что вода спасет вас от вездесущих ультрафиолетовых лучей. Перед долгим заплывом намажьтесь солнцезащитным кремом. Помните, что вредное излучение проникает в воду на глубину до 1 м.
- Прежде чем отправиться на пляж, съешьте что-нибудь солененькое или выпейте чай с лимоном. Считается, что тем самым вы предотвратите потерю важных минеральных веществ, которые покидают тело вместе с потом, а загар при этом ляжет ровнее.

Современные солнцезащитные средства. Вредное влияние солнечных лучей хорошо изучено. Поэтому были созданы специальные защитные средства, которые призваны предотвратить последствия воздействия на кожу ультрафиолетового излучения. В большинстве случаев в состав специальных кремов «от солнца» входят химические фильтры, которые не дают этим лучам проникнуть в глубь кожи.

Период, когда кожа в состоянии сама защитить себя от солнца, называют временем самозащиты — ожоговым порогом загара. В зависимости от типа кожи этот период может быть различным: от 2 до 30 минут. Применяя солнцезащитное средство, мы можем продлить это время в соответствии с указанным на этикетке солнцезащитным фактором (LF или SF). Таким образом, индекс или фактор защиты — это степень увеличения времени нахождения на солнце до появления первой реакции. Например, индекс «15» означает, что после пользования кремом можно находиться на солнце в 15 раз дольше, чем без крема.

Внимание! Если вы покупаете крем, сделанный в США, будьте начеку — американцы пользуются совсем другой шкалой измерений. Индекс «15» у них равен числу 10, принятому в Европе.

Детям, людям со светлой чувствительной кожей, отпускникам, «дорвавшимся», что называется, до солнца, рекомендуется применять защитные средства, защитный индекс которых не менее 10. А тем, у кого есть веснушки или пигментные пятна на лице, нужно наносить на эти участки кожи средства, полностью защищающие от проникновения солнечных лучей. Их еще называют «блокировщиками солнца». В состав таких кремов вхо-

дят пигменты — двуокись титана, окись цинка или окись железа, которые отражают ультрафиолетовые лучи.

После солнца — тень. Теперь коже необходимы влага и прохлада. Это поможет ей залечить повреждения, нанесенные солнцем, и сделает загар красивее. Если кожа покраснела прямо во время солнечной ванны, значит, вы получили солнечный ожог. Но даже если кожа не покраснела, нет никакой гарантии, что контакт с солнцем пройдет безболезненно. Лишь через несколько часов кожа даст вам знать, осилила ли она дозу ультрафиолета. И даже если все обошлось, коже необходимо помочь кремами и масками, которые успокаивают, охлаждают и залечивают мелкие повреждения в роговом слое.

Для этих целей подойдут обычные средства, если они содержат много влаги и мало жира. Важно, чтобы они не закупоривали кожу и не возбуждали кровообращение.

Нельзя после солнечных ванн прибегать к чистке кожи, шелушению, пилингу. Не применяйте спиртовые лосьоны и другие средства. После мытья используйте увлажняющие кремы.

Ну а если ожог все-таки случился? Надо срочно принимать меры.

Народные средства при солнечных ожогах

- Натереть на терке свежий картофель, приложить кашицу к больному месту. Сменить несколько раз, как только компресс нагреется.
- Смачивать чайной заваркой, охлажденной до 15° С, больные места несколько раз в день.
- Смешать 1 ст. ложку растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, желток. Смазывать место солнечного ожога несколько раз в день.
- Прекрасный эффект дает зверобойное масло. Смазывать обожженные места 2 раза в день.
- Смешать 100 г сливочного масла (не путать с маргарином) и 2 яйца. Положить эту смесь на пораженные участки кожи, через несколько часов процедуру повторить.
- Применять при солнечных ожогах свежий сок алоэ.
- Использовать кашицу из свежих листьев лопуха.
- Ставить компрессы из сока тыквы.

Загораем полярной ночью

Можно ли загореть в нашей северной местности так, чтобы вы выглядели, как будто только что приехали с Кипра? Или так, как будто вы не успели вытряхнуть песок с пляжей Флориды из своих отпускных сандалий?

Можно. Сейчас все можно. Нужно лишь воспользоваться специальным косметическим средством, именуемым «автозагаром», «загаром без солнца» (на бутылочках импортного производства обычно пишут auto-bronzant или self-anning). Под воздействием этих средств, которые содержат субстанцию под названием дегидроксиацетон, в коже происходят те же процессы, что и под солнечными лучами. То есть образуется пигмент. Появляется «загар» через 4 часа после нанесения.

Окрашиваются, в отличие от натурального загара, лишь верхние пласты рогового слоя. Живые клетки остаются нетронутыми. Правда, и держится искусственный загар недолго. Зато никаких ожогов!

Необходимо помнить, что никакой защиты от настоящего солнца автозагарные средства не обеспечивают, поэтому всегда остается риск получить ожог, если вы решили продемонстрировать на пляже свой «летний» цвет кожи.

Опасаетесь, что «загар» ляжет неровно? Не делайте процедуру впопыхах — это раз. Не покупайте автозагарные средства у сомнительных продавцов — это два. И соблюдайте следующие **правила применения автозагарных средств**.

- Чтобы оттенок кожи получился особенно красивым, сначала обработайте кожу хорошим отшелушивающим средством. В крайнем случае тщательно пройдитесь по телу жесткой губкой.
- Аккуратно круговыми движениями размажьте крем, лосьон или молочко, стараясь наносить средство как можно более равномерно.
- Если вы не уверены в качестве автозагарного средства, а использовать его ужасно хочется, поэкспериментируйте сначала на небольшом участке кожи, скрытом от посторонних глаз. Сделать это нужно будет обязательно, если вы склонны к аллергии.

- Для поддержания постоянного тона достаточно наносить средство 2 раза в неделю.
- Как показывает практика, эти препараты слегка подсушивают кожу, поэтому необходимо прибегать к увлажняющему крему.

Солярии — это сейчас очень модно для получения искусственного загара в любых широтах и в любое время года. Как правило, в современной аппаратуре виновники солнечных ожогов — вредные ультрафиолетовые лучи — отфильтрованы. Ну и что? Загар в результате имеет специфический сероватый оттенок и его легко отличить от настоящего. Витамин D под воздействием ограниченной части спектра в коже почти не образуется. Пигментация, полученная в соляриях, не повышает сопротивляемость кожи к настоящему солнечному излучению.

Если вы все же решитесь на эту процедуру, то помните:

— консультация врача в случае наличия у вас кожных заболеваний и других серьезных отклонений в здоровье необходима;

— детям до 15 лет нельзя посещать солярий;

— все косметические средства должны быть удалены с тела за несколько часов до принятия солнечной ванны;

— в солярии нельзя применять никаких средств для загара;

— соблюдать особую осторожность после приема внутрь лекарственных препаратов, повышающих светочувствительность кожи;

— есть тип людей, которые плохо загорают. Нельзя противиться природе и изнурять себя длительным лежанием под искусственным солнцем. Ничего, кроме новых морщин, вы не получите.

Мороз по коже — день чудесный!

Любая — и сухая, и жирная — кожа при понижении температуры страдает от недостатка влаги, теряет упругость, становится менее эластичной. Появляются зуд, шелушение, покраснение. Бороться с этими явлениями обычными косметическими средствами не стоит и пытаться.

Самое главное «зимнее» правило: нельзя пользоваться увлажняющей косметикой перед выходом на улицу. Содер-

жащаяся в ней вода способствует охлаждению кожи, это, в свою очередь, нарушает обменные процессы, кожа начинает зудеть и шелушится еще сильнее. Увлажняющий крем наносите на предварительно очищенное лицо вечером. Излишки крема обязательно удалите, промокнув лицо салфеткой. Не пренебрегайте в холодное время года декоративной косметикой, особенно тональным кремом. Хороший тональный крем обладает защитными свойствами.

Сухую кожу зимой лучше всего очищать косметическими сливками или молочком. В увлажняющие средства, которые вы используете в это время года (повторяем — только не перед выходом на улицу!), обязательно должны входить гиалуроновая кислота и лецитин. Если в течение дня вас не покидает ощущение стянутости кожи, значит, вы недостаточно ее увлажнили. Прежде чем наносить тональный крем (обратите внимание на маркировку: oil free, то есть свободный от жира, вам не подходит), сбрызните лицо из пульверизатора хорошо очищенной кипяченой водой. И когда вы находитесь в помещении, делайте это как можно часто. Воду не вытирайте, дайте ей высохнуть.

Если кожа у вас *нормального или комбинированного типа*, забудьте про лосьоны и тоники, которые вас так выручали летом. Более жирные участки лица очищайте средствами для снятия макияжа без жира (oil free), сухие — содержащими жир или косметическими сливками.

Обладательницы *жирной кожи* должны отказаться зимой от пользования спиртовыми лосьонами. Для очищения лица используйте только безалкогольные тоники и гели. Но надо сказать, что этот тип кожи наиболее приспособлен к морозу и ветру — защита у такой кожи природная.

Для ухода за сухой и нормальной кожей зимой можно порекомендовать замечательную маску, которая смягчает и увлажняет загрубевшую на морозе кожу, успокаивает раздражение, вызванное холодом.

- 1 ч. ложку пророщенных и пропущенных через мясорубку зерен пшеницы, 1 ч. ложку разведенных до состояния кашицы дрожжей, 2 ст. ложки оливкового масла и 1 желток тщательно перемешать и слегка подогреть. Смесь нанести на лицо и шею, обязательно в теплом виде. Как только маска высохнет, смыть теплой кипяченой водой.

Как предохраняли лицо от мороза наши прабабушки, ведь они тоже хотели быть красивыми, а привычных косметических средств не было и в помине?

Народные средства

- Перед выходом на улицу помогал растопленный на пару гусиный жир — им мазали лицо и руки.
- Смазывали лицо такой смесью: 1 ст. ложка растопленного свиного жира, 1 ч. ложка растительного масла, по 1 ч. ложке крахмала и талька.
- От мороза потрескались губы? На ночь смазывайте их касторовым маслом, а перед выходом на улицу защищайте жирной губной помадой или вазелином.

Все, о чем мы сейчас говорили — очищение, питание и защита, — это ежедневный уход за кожей. Достаточно ли этого? В принципе, да, если кожа не имеет недостатков, молода и здорова. А если нет? Тогда читайте следующую главу.



Глава 4
В КОСМЕТИЧЕСКОМ САЛОНЕ

Много ли найдется женщин, довольных своей внешностью? Так чтобы на все 100%?

Я думаю, так мало, что пальцев одной руки хватит, чтобы пересчитать их, счастливых. И то надо проверить, все ли у них в порядке с душевным здоровьем.

Мерилин Монро, например, имела серьезные претензии к собственному носу, считая его непомерно вздернутым, просто по-пролетарски курносым. Элизабет Тейлор страшно расстраивалась по поводу своего веса и всю жизнь вела с ним длительную и тяжелую борьбу. Только когда ей было уже далеко за 50, она сложила оружие: при росте 158 см она весила 75 кг, а теперь… Клаудиа Шиффер недовольна своими ступнями. И не просто недовольна, а буквально запрещает фотографам изображать свои ступни, думая, что они настолько велики, что портят всю внешность. Певица Шер сделала с десяток пластических операций, чтобы переместить свой пупок именно в то место живота, какое ей показалось наиболее подходящим для этого… И это они! Те, чьи портреты украшали и до сих пор украшают обложки журналов, чьи лица и фигуры считались и считаются эталонами красоты и женского совершенства.

Мы с Аленкой тоже находим в себе кучу недостатков. Каждая из нас страстно желает от них избавиться. Конечно, говорит Аленка, нам не под силу увеличить рост или из брюнеток превратиться в «натуральных» блондинок. Да это и ни к чему. Любить нужно себя такой, какая ты есть. Только тогда в душе наступит гармония, и вы станете открыты счастью.

И все же, все же... Давайте попробуем немного улучшить свою замечательную внешность, давайте избавимся хотя бы от части косметических недостатков и научимся подчеркивать свои достоинства. Если позволяют возможности, конечно же, отправляйтесь в косметический салон. Профессионалы могут творить чудеса. Но некоторые косметические процедуры вполне можно проделать и дома. Надо только знать как.

КАК УЛУЧШИТЬ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Под действием сильного раздражителя — высокой температуры — кожа реагирует первой. Сигналы о том, что организм испытывает экстремальные нагрузки, идут от нервных рецепторов в центральную нервную систему, которая руководит распределением крови. Сосудистая система перестраивается так, что кровь приливает к коже и отливает от внутренних органов. Таким образом в коже ускоряется обмен веществ, устраняются застойные процессы, ткани получают больше кислорода. Кожа усиленно снабжается питательными веществами.

Усиленно работают потовые железы — чтобы спасти организм от перегрева. С потом выделяются продукты обмена, а также вещества, которые убивают болезнетворные бактерии. Пот, как мы помним, является лучшей защитой для кожи. В итоге после тепловых процедур кожа становится гладкой, упругой, эластичной. Эффективность увлажняющих и питательных средств после тепловых процедур значительно повышается.

Бывают влажные и сухие тепловые процедуры.

Паровая ванна. Это эффективное очищающее средство для кожи лица. Пар прежде всего влияет на многочисленные нерв-

ные окончания, расположенные в коже лица, и вызывает рефлекторное расширение кровеносных сосудов. Кожа краснеет, делается горячей, расширяются поры. Верхний слой эпидермиса размягчается, ороговевшие чешуйки легко удаляются. Кожа очищается не только от этих чешуек и пыли, но и от сальных и потовых выделений. Пар размягчает также и пробки, которые закупоривают протоки сальных желез. Все это способствуют глубокому очищению кожи. Паровая ванна, кроме того, содействует рассасыванию воспалительных элементов и уплотнений.

Применяют эту процедуру обычно перед чисткой лица при загрязненной проблемной коже. Паровая ванна полезна при загрубевшей, жирной, пористой коже. Если вы много времени проводите на воздухе, вашему лицу 1 раз в 10 дней необходима паровая ванна.

Перед паровой ванной сухую кожу смазывают жирным кремом. Это нужно, чтобы предотвратить обезжиривание кожи. Если кожа жирная, то крем накладывают только под глазами, а кожу протирают лосьоном, содержащим спирт.

В домашних условиях паровую ванну делают так. Глубокую миску или кастрюлю наполняют до половины крутым кипятком. Наклоняют над сосудом голову и накрываются махровым полотенцем так, чтобы пар шел прямо на лицо. Продолжительность ванны 10 минут. Можно добавлять в воду и настои трав — аптечной ромашки, зверобоя, чистотела, душицы, мяты. Честное слово, дышать будет гораздо приятнее, одновременно таким образом вы сможете избавиться и от простудного заболевания, как следует очистить дыхательные пути. После ванны лицо моют теплой водой с любым очищающим средством и споласкивают прохладной водой.

В холодное время года паровую ванну нельзя делать перед выходом на улицу. Противопоказана эта процедура при гипертонии, бронхиальной астме, стойком расширении сосудов, гнойничковых заболеваниях кожи.

Паровая ванна прекрасно подготавливает кожу к другим косметическим процедурам — чистке, массажу, маске. Но ее нельзя делать чаще чем 1 раз в 10 дней.

Горячий влажный компресс. Когда нет возможности устроить для своего лица паровую ванну, можно сделать горя-

чий влажный компресс. Результат будет почти такой же, как и после паровой ванны.

Техника приготовления компресса такова. Сложенную в несколько слоев салфетку или небольшое полотенце смачивают горячей водой температуры 38—42° С, слегка отжимают и накладывают на лицо и шею. Чтобы ткань не охлаждалась за счет испарения, компресс покрывают сверху водонепроницаемым слоем — тонкой клеенкой или вощеной бумагой. Затем укутывают сухой плотной тканью.

Во время этой процедуры вы должны лежать в удобной позе, закрыв глаза. Держать компресс на лице не следует больше 20 минут. Горячие влажные компрессы в косметической практике широко применяют при сухой, вялой, дряблой коже. Горячий компресс вызывает расширение кровеносных сосудов и пор, усиливает приток крови к коже, расслабляет мимические мышцы. **Противопоказания**: гнойничковые поражения кожи, угревая сыпь, краснота лица, связанная с расширением поверхностных сосудов, воспалительные процессы в области головы.

Холод действует на кожу тонизирующим образом. Кратковременное действие холодом вызывает рефлекторное сужение кровеносных сосудов, замедляется обмен веществ, закрываются поры, снижается сало- и потоотделение.

Холодный компресс. Прекрасное тонизирующее средство, после которого улучшается цвет лица. Его применяют как заключительную процедуру после массажа, чистки кожи, маски, а также при кровоподтеках и ушибах мягких тканей лица. Холодный компресс показан при жирной коже лица.

Холодный компресс накладывают так же, как и горячий, но полотенце или салфетку смачивают в холодной (12—18° С) или в прохладной (20—25° С) воде. Компресс держат на лице не больше 3 минут.

Для поднятия тонуса кожи можно чередовать горячие и холодные компрессы.

Парафиновые маски. В медицине и косметологии хорошо известно свойство парафина в течение длительного времени сохранять тепло, постепенно отдавая его коже. Застывая, парафин уменьшается в объеме, плотно охватывая ткани и слегка сдавливая их. Обычно при воздействии тепла на кожу расширяются кровеносные сосуды. Парафиновая маска не рас-

ширяет сосуды в такой степени, как, например, горячий компресс, но тем не менее усиливает обменные процессы, заставляет работать сальные и потовые железы в экстремальном режиме. Улучшается кровообращение, повышается тонус мышц, упругость кожи, уменьшаются отеки тканей лица.

Парафиновые маски с успехом применяют при сухой, вялой, пораженной точечными угрями коже. Такие косметические недостатки, как двойной подбородок, одутловатость и отечность лица, возрастное изменение овала лица, инфильтраты после угрей и других воспалительных процессов, последствия ушибов мягких тканей, — с успехом лечатся парафиновыми масками. **Противопоказания**: гнойничковые заболевания кожи, сердечно-сосудистые патологии, склероз, гипертоническая болезнь. Нежелательно применение парафиновых масок при стойком расширении сосудов, которые придают лицу ярко выраженный красный цвет.

Как правильно накладывать парафиновую маску?

50 г белого парафина помещают в небольшую, насухо вытертую кастрюльку. Плавить парафин лучше всего на водяной бане, постоянно его помешивая. Температуру парафина доводят до 53—55° С.

Тщательно укрывают волосы, защищают одежду специальным фартуком. Кожу лица очищают от загрязнений и макияжа. Если кожа сухая, ее протирают ватным тампоном, смоченным в масле, затем вытирают сухим ватным тампоном. Жирную кожу очищают содержащим спирт лосьоном и хорошо высушивают.

Внимание! Недопустимо даже минимальное увлажнение кожи перед процедурой, потому что в этом случае парафиновая маска может вызвать ожог кожи.

Парафин накладывают на лицо плотной широкой кистью, стараясь следовать основным массажным линиям и оставляя свободной область вокруг глаз, губ и ноздри. Первый слой парафина быстро застывает, образуя тонкую пленку. На нее равномерно наносят еще два-три слоя парафина. Слой парафина должен достичь 1—1,5 см.

Во время процедуры нужно находиться в покое, не разговаривать и не двигаться. Через 20 минут маску снимают, осторожно отслаивая ее края медицинским шпателем.

Обычно парафиновую маску накладывают на все лицо, но при двойном подбородке, отвислых щеках, когда нет дефектов на других частях лица, вместо маски накладывают отдельные парафиновые повязки. Кожу следует также подготовить к процедуре. Парафин разогревают до 60—70° С. Кожу отдельного участка смазывают тонким слоем парафина. Затем два куска марли, подходящих по размеру, пропитывают парафином и быстро накладывают друг за другом на кожу, стараясь придать правильную форму этой части лица. Поверх бинта снова наносят слой парафина. Можно сочетать парафиновую маску с повязкой.

После снятия парафина лицо смазывают кремом. На воздух можно выходить только через полчаса.

Парафиновые маски делают 2—3 раза в неделю, а курс лечения должен состоять не меньше чем из десяти процедур.

В косметической практике одна и та же парафиновая маска может применяться только один раз, потому что в парафине остаются кожные чешуйки, грязь. А это может вызвать раздражение кожи лица.

ЧИСТКА ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ

Эту процедуру применяют для проблемной кожи при точечных и белых угрях. Противопоказана чистка кожи при воспалившихся угрях и гнойничковых поражениях кожи. Сразу скажем, настоящая чистка лица не имеет ничего общего с периодическими выдавливаниями прыщиков по утрам перед зеркалом. Этим можно только усугубить положение. И вместо одного единственного случайно затесавшегося прыща можно получить целое семейство таких же. Будет от чего огорчаться!

Всякую косметическую процедуру нужно делать грамотно. А к чистке лица это относится особенно. Если вы не имеете возможности «отдаться» в руки профессионального косметолога, строго следуйте рекомендациям, которые приведены ниже.

Угри довольно плотно закупоривают устья и протоки сальных желез. Поэтому прежде всего надо размягчить эти пробки, расширить отверстия протоков. На помощь приходит влажное тепло.

Нормальную и сухую кожу протирают лосьоном, жирную смазывают спиртом. Нормальной и сухой коже полезна перед чисткой парафиновая маска, для жирной кожи обязательно увлажнение с помощью паровой ванны или в крайнем случае горячего влажного компресса. Под воздействием тепла размягчается эпидермис, размокают сальные пробки, расширяются выводные протоки сальных и потовых желез, а кровь приливает к коже. Кроме того, погибают все вредные микроорганизмы. Все это значительно облегчает удаление угрей.

Парафиновую маску накладывают не менее, чем на 25 минут, продолжительность паровой ванны 8—10 минут, влажного компресса — 10—15 минут.

После тепловой процедуры кожу протирают сначала влажным, затем сухим ватным тампоном. И приступают к механическому удалению угрей. Надо напомнить, что руки перед этим тщательно моют водой, чистят щеткой, протирают спиртом или одеколоном.

Угри удаляют, соблюдая следующие правила:

— нельзя удалять слишком много угрей за один сеанс, при необходимости процедуру повторяют через несколько дней;

— не нужно пытаться удалить так называемые несозревшие угри;

— стенки сальной железы сдавливают пальцами и выжимают пробку, стараясь действовать по ходу протока;

— во время выдавливания кожу несколько раз протирают 3-процентным раствором перекиси водорода, что способствует разрыхлению пробок. Нельзя пользоваться для этого спиртовыми растворами, потому что они высушивают кожу, стягивают отверстия кожных пор;

— если отверстие слишком сильно закупорено, его расширяют иглой, предварительно простерилизованной;

— удобно пользоваться для удаления угрей стерильными одноразовыми шприцами, у которых удалена игла. Для этого отверстие шприца, куда входила игла, располагают по центру прыщика. Надавливают одной рукой, а другой одновременно вытягивают поршень. При этом угорь легко выходит, и никакой боли при этом не ощущается;

— одиночные угри выдавливают пальцами, а если кожа покрыта многочисленными точечными угрями, то удобнее вы-

скабливать кожу специальной ложечкой. Скобление делают против хода выводных протоков сальных желез: на щеках — в направлении к носу, на крыльях носа — от их основания к спинке, на лбу — снизу вверх;

— если угри «сидят» плотно, кожу надо обильно смазать подогретым растительным маслом.

После чистки кожу смазывают 2-процентным салициловым спиртом, если кожа жирная, или 3-процентным раствором соляной кислоты, если кожа нормальная и сухая.

Солевая чистка. С помощью соли удаляют черные сухие точки при нормальной и сухой коже лица.

Кожу протирают мягким лосьоном (не спиртом!). Смазывают питательным кремом, желательно с экстрактом календулы или ромашки. Вместо крема можно накладывать масляную маску или масляный горячий компресс. Через 10—15 минут кожные выделения растворяются, черные точки размягчаются. Ватный тампон смачивают теплой водой, отжимают, обмакивают в мелко истолченную соль и растирают ее на коже лица. Это делают круговыми движениями по массажным линиям.

Чистка кожи бурой. Бура, которую можно купить в аптеке, хорошо очищает поры, обезжиривает и слегка отбеливает кожу. Маска из буры рекомендуется при пористой, загрязненной коже, черных точках на ней.

- Мелко истолченную буру (2 части) и каолин (1 часть) разводят водой до кашицеобразного состояния. Кожу протирают тампоном, смоченным лосьоном или спиртом пополам с эфиром. Веки и область вокруг глаз смазывают кремом или растительным маслом. Деревянным шпателем наносят массу на нос, лоб, подбородок, затем на щеки. Оставляют на 15—20 минут, а при сильно загрязненной коже — на 25 минут. Засохшую массу снимают шпателем, затем лицо обмывают теплой водой. Кожу вытирают насухо, слегка смазывают кремом, делают массаж лица.

После чисток кожи показана дарсонвализация.

Дарсонвализация — это обработка кожи лица токами высокой частоты. Прибор, носящий имя Д'Арсонваля, представляет собой генератор высокой частоты и стеклянный электрод в форме буквы Т, гребенки или гриба. Электрод содержит раз-

реженный воздух, который при подключении тока светится приятным фиолетовым светом.

Под влиянием токов, создающих толчкообразные раздражения, расширяются кровеносные сосуды. Усиленный приток крови к коже и раздражение нервных окончаний благоприятно отражаются на коже лица и мимических мышцах. Повышается тонус кожи, исчезают застойные явления, нормализуется деятельность сальных желез.

Перед процедурой лицо смазывают кремом или, если кожа чересчур жирная, припудривают тальком. Электрод легко и плавно должен скользить по коже. На лице и шее дарсонвализацию производят круговыми движениями снизу вверх. При соприкосновении электрода с кожей возникает ощущение тепла, которое сопровождается заметным покалыванием. Чем плотнее прилегает электрод к коже, тем ощущение покалывания слабее.

Процедуры проводят ежедневно или через день. Продолжительность сеанса 5—8 минут, а курс лечения состоит из 15—20 процедур.

Эпиляция нам поможет

Волосы, надеюсь, вы согласитесь со мной, — это украшение женщины. Это важная деталь ее женственности, привлекательности. Но... Волосы, которые растут не там, где надо, отталкивают, а не привлекают. Вызывают страдания, а не гордость. И жгучее желание от них избавиться.

Женщины не хотят иметь волосатые ноги. Хотят избавиться от лишних волос в области бикини. Бреют волосы под мышками. Здесь, слава Создателю, изобретено немало средств — начиная от восковых полосок (родина этого изобретения — античная Греция) до электрических эпиляторов, которые легко эксплуатировать в домашних условиях, от типично мужской бритвы в «женском» варианте до кремов, разрушающих структуру волоса.

Однако самые ужасные страдания приносят женщинам нетипичные для их пола усики, а иногда и подобие... бороды. То есть растительность на лице. И это встречается не так уж и редко. Почему это происходит?

В каждом человеке заложены два начала — мужское и женское. Когда еще мы были... эмбрионами, у нас присутствовали первичные органы обоих полов. Организм никогда полностью не избавляется от своей бисексуальности. Женский организм производит типично мужской гормон — андроген. У мальчиков и девочек примерно одинаковое количество волосяных фолликул, но они, эти зародышевые волоски, дремлют до поры до времен. И откликаются на присутствие андрогена: если его мало — растительность образуется по женскому типу, если много — по мужскому. Любое отклонение в ту или иную сторону, ведет к усиленному росту волос. Но болезнью это, как правило, не является, хотя иногда и сигнализирует о некоторых отклонениях в эндокринной системе.

Чаще всего это явление наследственное. То есть мы наследуем так или иначе функционирующие железы, тип кожи и тип волос, так же как наследуем цвет глаз и форму носа.

Как бороться с этим явлением?

Можно — старыми испытанными методами. То есть стричь, брить, выщипывать. Состриженные волоски отрастают практически сразу же, немного утолщаясь. Если вы выбрали этот способ, приготовьтесь проделывать эту процедуру ежедневно. Брить — это значит превратить еле заметные волоски, какими они были вначале, в крепкую мужскую щетину, которая отрастает буквально на следующий день. **Не рекомендуется брить волосы на лице!** Это можно делать только на ногах и под мышками.

Выщипывание — самый доступный и распространенный метод. Он хорошо подходит для корректировки формы бровей, для удаления отдельных волосков на подбородке. Усики выщипывать не рекомендуется — это очень болезненно, и так как кожа над верхней губой очень нежная, здесь может быть раздражение кожи и волосяных фолликул. Могут появиться прыщи, а волосы все-таки вырастут снова.

У кремов-депиляторов тот же недостаток. Кожа лица может быть очень чувствительна к ним. Если вы все-таки решили испытать этот метод, проверьте кожу на чувствительность. Нанесите крем на небольшой участок кожи за ухом. Если покраснения не будет или оно будет незначительным, крем использовать, тщательно соблюдая инструкцию, можно.

Неплохой способ — ***обесцвечивание*** волосков перекисью водорода. Волосы становятся менее заметными, делаются более хрупкими и ломкими. А сломанный волос мешает волосяной луковице выращивать на его месте новый. На лице волосы обесцвечивают такой смесью.

- 10-процентный раствор перекиси водорода — 2 части, жидкое мыло — 3 части, углекислая магнезия — 1 часть. Желательно добавить несколько капель нашатырного спирта. Смесь наносят на участок кожи, покрытый волосами, держат 20—25 минут, до появления ощущения жжения, затем обильно смывают водой. Кожу смазывают кремом.

Самый надежный способ — эпиляция с помощью лазера в специализированных клиниках. Лазерный луч разрушает волосяную луковицу, и она прекращает функционировать.

Кому требуется шелушение кожи

Клетки кожи все время обновляются. Мертвые клетки, сослужив нам хорошую службу, сами по себе отпадают.

Но... природу можно перехитрить. Процесс отмирания и отторжения старых клеток можно ускорить косметической процедурой, которая называется «шелушение».

Пилинг. Это слово пришло к нам из английского языка. Peeling или его синоним exfoliation можно перевести как «ошкуривание», но ближе по смыслу словосочетание «сильно скоблить».

Речь идет об удалении верхнего ороговевшего слоя эпидермиса. Специальные средства, предназначенные для пилинга, так называемые пилинг-кремы, содержат крошечные округлые шлифованные зернышки. Если массировать кожу таким кремом, верхний слой эпидермиса легко снимается и кожа после этого становится более гладкой и светлой. Пилинг-кремы выпускают как для лица, так и для тела. Различие состоит в том, что в кремах, предназначенных для лица, шлифующие частицы более мелкие. Обе разновидности содержат активные моющие субстанции, хорошо очищающие кожный покров.

Но — **внимание!** Применять средства для пилинга нужно не чаще, чем один раз в неделю. Более частое очищение кожи таким кардинальным образом может плохо сказаться на

коже — она лишится своей естественной защиты. Только сильно ороговевшие места — локти, колени, подошвы — можно подвергать скоблению чаще.

Кремы для пилинга втираются во влажную кожу. Приняв теплый душ, круговыми мягкими движениями нанесите крем, после чего смойте теплой водой. Обработанная таким образом кожа нуждается в защите, поэтому обязательно используйте после пилинга жирный крем. Нельзя подвергать пилингу особенно нежную кожу — например, область вокруг глаз.

Эта процедура — самый нежный и деликатный способ шелушения. Есть более действенные способы «поменять шкуру». Например, медленное шелушение бодягой или шелушение салициловым спиртом. Но я настоятельно рекомендую проводить эти процедуры только в косметическом салоне или хотя бы под наблюдением опытного специалиста. Почему?

Шелушение — довольно болезненный процесс, к тому же занимает не один день. Кожа в результате этой процедуры сначала воспаляется, краснеет. Затем появляется отечность, особенно вокруг глаз. А еще через несколько дней кожа становится жесткой, сухой, приобретает темную окраску и наконец начинает трескаться и отделяться лоскутами.

Чем сильнее средство, применяемое при шелушении, тем быстрее и резче изменяется кожа. Но в среднем этот процесс длится 10—20 дней. В это время, когда лицо «обрастает» новой кожей, нельзя ходить в баню и принимать ванну, лицо вообще не должно соприкасаться с водой. Категорически запрещается смазывать лицо кремами и загорать. Солнце в этот период — злейший враг! От него надо прятаться под широкополой шляпой, зонтом, вуалью. Если пренебрегать этими рекомендациями, возможна бурная воспалительная реакция, вплоть до появления пузырей. И тогда при отторжении кожи могут остаться ссадины и шрамы.

Еще один метод шелушения кожи — с помощью лазера — стал применяться в косметических клиниках совсем недавно. Кожу лица, включая веки, равномерно и строго дозированно обрабатывают лучом специального лазера. При этом происходят те же процессы, что происходит в результате обычного шелушения: слой эпидермиса отмирает, а за 2—3 недели об-

разуется слой «новой» кожи. Процессы нормализуются в течение 2 месяцев. В это время нельзя загорать.

И в заключение хочется сказать, что шелушение, по какому бы рецепту оно ни проводилось, — это огромная нагрузка для кожи и организма в целом. Поэтому не стоит злоупотреблять им. И лучше всего проводить эту процедуру под наблюдением опытного специалиста.

«СВЕЖЕЕ» ЛИЧИКО, ИЛИ ЗАЧЕМ НУЖЕН МАССАЖ

Греческое слово massein, от которого произошло известное нам слово «массаж», означает «мять». Эта лечебная процедура была известна еще во времена Гиппократа, который считал массаж «исцеляющим тело и душу».

Что же касается массажа в косметических целях, то он помогает сохранить гладкость и свежесть кожи. Предупреждает образование морщин. Верхний слой кожи освобождается от отмерших клеток, расширяются кровеносные сосуды, увеличивается потоотделение, нормализуется деятельность сальных желез, ткани становятся более эластичными и упругими.

Массаж помогает при:

— усиленной деятельности сальных желез, избыточном салоотделении, задержке кожного сала в протоках сальных желез;

— сухой шелушащейся коже;

— дряблой, морщинистой коже;

— одутловатости лица, наличии двойного подбородка;

— склонности к застойным явлениям, красноте лица, рубцовых изменениях кожи.

Противопоказания: воспалительные явления, гнойничковые поражения кожи, тяжелые патологии сердечно-сосудистой системы, некоторые заболевания нервной системы.

Основные массажные линии. Кожа вообще и кожа на лице особенно обладает способностью растягиваться. Но она растягивается не во всех направлениях одинаково. Есть направления наименьшего растяжения кожи, которые называются *массажными* или *кожными линиями.*

Кожные линии на лбу идут от бровей к краю волосяного покрова, ход их совпадает с ростом волос на бровях.

На висках эти линии располагаются в форме спирали.

Вокруг глаз кожные линии идут в сторону носа.

На носу — от кончика носа к его основанию.

На подбородке кожные линии направлены сверху вниз.

На щеках кожные линии направлены от боковых поверхностей носа и верхней губы в стороны и вниз — к уху и краю нижней челюсти.

Основное правило массажа — проводить движения соответственно расположению и направлению кожных линий либо пересекать их под очень острым углом.

Все другие движения, выполняемые руками на лице — накладываете ли вы крем, маску, снимаете ли вы макияж, — тоже должны проводиться по направлению кожных линий. Даже обычное умывание водой можно превратить в своеобразный гигиенический гидромассаж, если помнить о направлении массажных линий!

Самомассаж доступен всем

Самомассаж — это самый общедоступный вид массажа. Применяют только два массажных приема — поколачивание и поглаживание.

Поглаживание — это легкие движения подушечками пальцев, поверхностью, тыльной частью и ребром ладоней.

Техника поколачивания также проста и доступна: концами выпрямленных сомкнутых пальцев обеих рук одновременно производят быстрые, следующие один за другим легкие удары. Правой рукой обрабатывают правую половину лица, левой — соответственно левую. Под глазами кожу поколачивают подушечками третьего, четвертого и пятого пальцев, но не всеми, а каждым по очереди.

Самомассаж желательно проводить систематически, 1—2 раза в неделю. Руки, лицо и шея перед процедурой должны быть чистыми. Волосы нужно подобрать под повязку. Лицо смазать кремом или масляным экстрактом одного из лечебных растений.

1. Кончиками третьего и четвертого пальцев поглаживают лоб в направлении от бровей к волосистой части головы — 8—10 движений.

2. Продольное поглаживание лобной и височной мышц. Концами пальцев левой руки проводят вдоль лба по мышцам: правой височной, лобной, левой височной, здесь руку задерживают. К ней приближается правая рука и делает те же движения в обратном направлении, задерживаясь у правой височной мышцы. Повторить 4 раза.

3. Кончиками пальцев легко поглаживают верхнюю часть щек в направлении от спинки носа к вискам. Движения повторить 4 раза.

4. В течение 2—3 минут легко поколачивают область вокруг глаз.

5. Поглаживают среднюю часть щек ладонной поверхностью второго и третьего пальцев от середины верхней губы к уху. Повторяют 4 раза.

6. Легкими, можно сказать, воздушными движениями по спирали массируют носовую область — 8—10 раз.

7. Поглаживают нижнюю часть щек и подбородок ладонной поверхностью обеих рук по направлению от середины подбородка к ушам. Повторяют 4 раза.

8. Поколачивают тыльной стороной ладони под подбородком и по верхней части шеи: левой рукой — правую сторону, правой рукой — левую сторону. Двойной подбородок очень удобно похлопывать смоченным в воде полотенцем — взяв его за концы, то натягивают, то расслабляют ткань. Делать в течение 2 минут.

9. Поколачивают пальцами щеки по направлениям массажных линий — 8—10 раз.

10. Массаж заканчивают легкими поглаживаниями лба, височной области, щек и подбородка.

Тонизирующий гигиенический массаж

Он требует определенных навыков и хорошего знания анатомии. Гигиенический массаж довольно трудно проводить самому. Но можно освоить несколько приемов и использовать их для самомассажа, постепенно усложняя и совершенствуя его.

1. Отглаживание по ходу передней лицевой вены и кровеносных сосудов шеи. Производят подушечками больших

пальцев, которые помещают между бровями. Слегка надавливая, скользят пальцами по боковым поверхностям носа вниз и в стороны, направляясь к краю нижней челюсти (рис. 1). От угла нижней челюсти ладонной стороной сомкнутых пальцев, за исключением большого, делают легкое поглаживание боковых поверхностей шеи сверху вниз. Одновременное поглаживание шеи с двух сторон ведет к усиленному оттоку крови из сосудов. Нельзя это делать слишком энергично!



Рис. 1

2. Поглаживание передней поверхности шеи. Поглаживание производится широким штрихом сомкнутыми пальцами снизу вверх — по ходу волокон подкожной мышцы шеи (рис. 2). Когда кончики пальцев достигают края нижней челюсти, продолжают поглаживание от ее края к ушной мочке, под которой пальцами делают легкое надавливание. Этот прием повторяют 3—4 раза. Когда движения достигают шеи, следует помнить о щитовидной железе. Не надо надавливать на дыхательное горло.



Рис. 2

3. Поглаживание кожи лица по направлению кожных линий. Поглаживание ведется от средней линии к ушам в трех направлениях (рис. 3). Первое направление — от верхней губы и подбородка. Пальцы помещают так, чтобы они заходили за среднюю линию, причем указательные пальцы располагают на верхней губе, средние — в подбородочной ямке, четвертые и пятые — под подбородком. Второе направление — от спинки носа к щекам. Это движение выполняется на носу кончиками трех пальцев (без большого пальца и мизинца), а на щеках — ладонными по-



Рис. 3

верхностями четырех пальцев (без большого). Оканчивая поглаживание в этом направлении, пальцами надавливают на околоушную область. Третье направление — от спинки носа по краю круговой мышцы глаза к височной ямке. Поглаживание в этой области заканчивается легкой вибрацией в височной ямке.

Каждое поглаживание делают 4 раза.


Рис. 4

4. Поглаживание в области глазниц. Движение начинается от височной ямки. После вибрации подушечками средних пальцев поглаживают кожу нижнего края глазницы по направлению к носу (рис. 4). Этим же штрихом поглаживают кожу верхнего края глазниц. У внутреннего края, когда средние пальцы достигают бровей, присоединяют еще вторые иди четвертые пальцы и продолжают поглаживать по верхнему краю глазниц к височным ямкам, как бы зажимая брови между пальцами.

Следует избегать круговых поглаживаний век. Поглаживание кожи области глазниц можно дополнить такими движениями: захватив бровь между пальцами, зигзагообразным штрихом отглаживают верхний край глазницы. Повторяют не более 2—3 раз.

5. Поглаживание лба. Ладонной поверхностью сомкнутых пальцев поглаживают лоб снизу вверх — от надбровных дуг до края волосяного покрова (рис. 5). Это направление соответствует ходу волокон лобной мышцы. Поглаживание выполняют непрерывно то одной, то другой рукой. Сначала поглаживают среднюю часть лба, затем боковые части.


Рис. 5

6. Поглаживание лица по ходу лимфатических сосудов. Это движение начинают от середины лба и ведут параллельно краю волосистой части головы до околоушной области. Следующее направление — от носа и верхней половины щек к углу нижней челюсти. Третье направле-

ние — от крыльев носа и нижней половины щек к подчелюстным железам. Последнее — от нижней губы вниз к подбородочным железам (рис. 6).



Рис. 6

Это были подготовительные приемы. Теперь приступаем к детальному массажу, то есть к массажу отдельных частей лица.

7. Растирание подбородка, носа, верхней губы. Кончиками двух или трех пальцев производят круговые растирания подбородка снизу вверх к подбородочной ямке (рис. 7). Затем делают растирания по направлению к углам рта и по верхней губе и наконец, не отрывая пальцев, продолжают растирания по направлению к крыльям носа. Такими же круговыми движениями растирают боковые поверхности носа.



Рис. 7

Растирание на носу делают по ходу часовой стрелки и продолжают по направлению к переносице. Здесь круговые движения переходят в поглаживания по краю круговой мышцы глаза к височной области. Прием заканчивается в височной впадине легкой вибрацией. Растирание носа, подбородка и верхней губы делают 3—4 раза.



Рис. 8

8. Растирание носа. Подушечками больших пальцев растирают круговыми движениями против хода часовой стрелки боковые поверхности носа, продвигаясь одновременно от кончика носа вверх (рис. 8).

9. Растирание лба. Кончиками двух или трех пальцев растирают лоб круговыми движениями — от середины лба по направлению к височным областям (рис. 9). Сделав в височной области легкую вибрацию, продолжают растирание круговыми движениями до околоушных областей.



Рис. 9



Рис. 10

10. Зигзагообразное растирание лба. Пальцами левой руки фиксируют кожу височной области слева. Концами пальцев правой руки растирают лоб зигзагообразными движениями. Растирание это проводят от левой височной впадины к правой (рис. 10). Затем движение повторяют в обратном направлении.



Рис. 11

11. Растирание щек. Оно ведется по двум направлениям: концами двух-трех пальцев растирают круговыми движениями щеки от височной области к верхней губе и от ушных отверстий к углам рта (рис. 11).

12. Растирание нижней части подбородка и щек. От середины подбородка делают растирание круговыми движениями по направлению к ушной мочке (рис. 12). Растирание повторяют 3—4 раза, затем делают общие поглаживания всего лица.



Рис. 12

13. Разминание щек. Указательным и большим пальцами обеих рук захватывают всю толщу кожи щеки по ходу кожных линий в направлении от средней части лица к уху и нижней челюсти (рис. 13). Разминание кожи отличается от щипка: при разминании захваченная кожная складка слегка сдавливается и прижимается к лицевым костям; при этом складка не должна оттягиваться. При щипке, наоборот, кожная складка только оттягивается, но не сдавливается.



Рис. 13

14. Разминание щек. При этом движении разминание делают на каждой стороне попеременно кончиками указательного и большого пальцев обеих рук, соответственно направлению кожных линий. Затем переходят к заключительному массажу, для чего вновь повторяют поглаживания, затем поколачивание и вибрацию.

15. «Пальцевый душ». Кончиками четырех пальцев поколачивают кожу лица круговыми движениями сначала на лбу, затем на щеках и подбородке (рис. 14).



Рис. 14

В молодом возрасте при нормальной коже вполне достаточно массировать лицо 1—2 раза в месяц. Если кожа сухая, жесткая и грубая, то полезно массировать ее через день. Обычно радикальное улучшение наступает через 5—7 сеансов.

После 35 лет, когда лицо уже покрывает сеть мелких морщин, массаж следует проводить 1—2 раза в неделю по полной схеме. Продолжительность его составляет 15—20 минут.

ВОЗМОЖНОСТИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ

Здесь мы немного отвлечемся от косметологии и шагнем в соседнюю — медицинскую — область. Если косметологи воздействуют на внешность человека с помощью, если можно так выразиться, «терапевтических» методов, которые замедляют, но не останавливают процессы старения тканей, то хирурги могут радикальным образом омолодить внешность, и результат будет виден, так сказать, на лице — сразу же!

Но, увы, и они не могут остановить время, тем более повернуть его вспять.

Подтяжки кожи лица. Подтяжка кожи лба и бровей помогает вернуть в нормальное положение брови, уменьшить избыток кожи верхнего века, разглаживает морщины на лбу. Линию шва, как правило, располагают в пределах волосистой части головы, но прическа при этом не страдает. К минусам этой операции относится снижение чувствительности кожи в области висков, лба и волосистой части головы; довольно длительный послеоперационный период, который длится не менее 3 недель.

Одна из самых популярных операций — подтяжка кожи нижней части лица и шеи. Она может устранить отвисание щек, разгладить носогубную борозду, улучшить контуры шеи. Линия шва проходит кпереди от ушной раковины и заканчи-

вается за ухом. Послеоперационный период длится 3—4 недели, существует опасность отеков и кожных кровоизлияний, а полная нормализация тканей наступает только через несколько месяцев.

При пластике век устраняют избыток кожи и удаляют подкожные жировые выпячивания, сглаживающие контуры глаз. Линия шва проходит по верхнему веку и по краю нижнего века. Из послеоперационных осложнений наиболее часто встречается конъюнктивит. Бывали также случаи, когда удаляли слишком много тканей и веки переставали полностью закрываться, что требовало повторной операции.

Золотое армирование. Этот способ омоложения стал известен совсем недавно. Очень тонкую золотую нить укладывают под кожей щек и шеи. Утверждается, что эта операция замедляет последующее опущение тканей лица под действием силы тяжести. Однако профилактический эффект зафиксировать практически невозможно — никто не может сказать, как развивалось бы старение кожи без золотых нитей. Многие хирурги скептически относятся к этому методу, да и стоит это совсем не дешево.

Подвергать себя или нет пластической операции, каждый решает сам. Иногда желание «вернуться в молодость» так велико и заслоняет все другие чаяния, что женщина, собрав значительную сумму денег, решается. Хорошо, если результат оправдает ожидания. Но так бывает далеко не всегда. Хирурги ведь не боги. Они могут только слегка натянуть кожу... но не в состоянии избавить ваш организм от возрастных изменений, от хронических заболеваний, которые вы «накопили» в течение жизни, от дурных привычек, в конце концов. И если вы пренебрежительно относились к своей коже, если вы так и не научились за долгие годы грамотно и систематически ухаживать за ней, самая дорогущая операция ни к чему не приведет.

Глава 5
БОЛЬШОЙ МАСКАРАД



Редко найдется такой мужчина, который был бы равнодушен к женской красоте (всяческие аномалии мы здесь не рассматриваем). Большинство мужчин также любят клубнику. Но соединение этих двух лакомых субстанций, то есть женщины с клубничкой на лице, почему-то мужчину не вдохновляет. Ну и пусть!

«Я в это время лежала с маской на лице, а на это зрелище гостей не созывают!» — гордо говорила героиня знаменитого детектива, объясняя отсутствие алиби. Мы тоже повторим: маска — дело интимное.

Если зайдешь к Аленке в неурочное время, дверь она открывает очень осторожно, выглядывая в щелочку. А потом произносит скованными губами одну и ту же фразу: «Не пугайся! На мне масочка. Знаешь, какая кожа после нее? О-балдеть! Да ты же сама мне рецепт давала. Помнишь?»

Мы с ней использовали сотни самых разных масок.

А, кстати, какие они бывают?

САМОЕ ВАЖНОЕ О КОСМЕТИЧЕСКИХ МАСКАХ

Увлажняющие маски предназначены для сухой, обезвоженной и дряблой кожи. Они освежают ее, возвращают коже упругость, улучшают цвет лица.

Питательные маски интенсивно ухаживают за нормальной, сухой и увядающей кожей. Они словно обволакивают кожу, не давая испаряться живительной влаге, насыщают роговой слой кожи смягчающими веществами, разглаживают мелкие морщинки.

Успокаивающие маски помогают быстро снять зуд и шелушение, создают ощущение комфорта и свежести, незаменимы как средство «скорой помощи» в критических ситуациях — например, при резкой смене климатических условий, стрессе, авитаминозе, морозе или ветреной погоде, длительном воздействии на кожу загрязненной атмосферы.

Отшелушивающие, раздражающие маски применяют тогда, когда надо снять, отшелушить верхний слой кожи, чтобы слой новых, молодых клеток заместил старые клетки. Самая известная из таких масок — маска из пресноводной губки бодяги.

Отбеливающие маски предназначены для отбеливания кожи при веснушках, пигментных пятнах.

Лечебные маски показаны при жирной коже. Благодаря входящим в состав таких масок экстрактам растений — они содержат бактерицидные вещества, минеральные добавки, витамины — эти процедуры оказывают салорегулирующее действие, убивают микроорганизмы, которые часто являются причиной прыщей.

Большое преимущество масок состоит в том, что это самая простая и доступная косметическая процедура. Большинство масок можно легко приготовить самой. Нужно только правильно подобрать ингредиенты (этому мы сейчас научимся) и... отослать мужа за молоком.

Как правильно накладывать маску

Безусловно, ничего суперсложного в этом нет. В принципе маски тем и хороши, что даже при неправильном применении они не наносят коже большого вреда. Но чтобы эффект все-таки был, надо соблюдать простые правила.

- Тщательно очищайте кожу перед тем, как наносить маску. Раз в неделю перед маской хорошо сделать пилинг. Замечательно, если предварительно вы примите ванну или хо-

тя бы паровую ванну для лица: пар делает кожу более восприимчивой.

- Примите удобную позу. То есть попросту приготовьтесь отдохнуть в течение 20 минут. Затемните комнату, включите легкую музыку, расслабьтесь. Думайте только о приятном. Это, считают специалисты, намного усилит действие маски.
- Увлажняющие маски лучше всего наносить утром, перед тем как делать макияж. Питательные маски делайте вечером, перед сном, когда кожа настроена на восстановление после многообразных дневных стрессов и хорошо усваивает питательные вещества.
- Затвердевающие маски, то есть маски, образующие на лице корочку, снимайте марлевым тампоном, смоченным в теплой кипяченой или минеральной воде без газа. Увлажняющие и питательные маски достаточно промокнуть салфеткой, а затем протереть лицо тоником или мягким очищающим лосьоном.
- Применение масок должно быть систематическим, тогда оно даст желательный эффект. Обычно рекомендуется делать две маски в неделю. Но фруктово-ягодные маски можно делать ежедневно — были бы фрукты под рукой.
- Нормальная кожа нуждается в маске раз в 7—10 дней; сухая — раз в неделю; при жирной коже маски можно делать 2 раза в неделю.
- Маску надо готовить прямо перед наложением. И ни в коем случае не поступайте со своим лицом по формуле: на тебе, Боже, что мне негоже. То есть, если ягодка не годится в еду, значит, можно ее положить на лицо. Нельзя! Болезнетворные микроорганизмы, в том числе гниль и плесень, так же вредны для вашей кожи, как и для желудка!

Какую маску выбрать?

Косметические маски должны обязательно соответствовать типу кожи, сезону, и, конечно же, вашему вкусу.

Каждая маска состоит из основы и дополнительных средств, имеющих целебный эффект. Основой могут служить жиры — животные, минеральные и растительные, крахмалы, яичный

белок или желток, желатин. К основе относят и различные порошкообразные вещества, например, белую глину, окись цинка, тальк, овсяную муку, миндальные отруби и так далее. Для большинства масок используют свежие растения или специально приготовленные настои, отвары, настойки из сухих растений. Летом готовят маски из различных фруктов, ягод, овощей; зимой — из высушенной травы, цветков и соцветий, корней, но по возможности все-таки нужно больше использовать свежие продукты. Если готовят маски из сочных плодов, то их обязательно тщательно моют, освобождают от кожи, семян и косточек и растирают в кашицу в эмалированной или стеклянной посуде. Маски из твердых продуктов готовят, предварительно очищая их и измельчая на мясорубке или на терке.

Наносятся маски обычно на 15—20 минут. Густые маски накладывают на лицо и шею (реже на область декольте) ватным тампоном, кисточкой или пальцами. Если маски более жидкие, используют марлю, сложенную в несколько слоев, можно даже выкроить настоящую «маску» с отверстиями для глаз, рта и ноздрей. Марлю пропитывают соком, отваром или жидкой кашицей. Область вокруг глаз оставляют свободной. Можно на время маски тонкую кожу вокруг глаз и веки смазать кремом, положить на глаза ватные тампоны, смоченные чайной заваркой.

РАСТИТЕЛЬНАЯ КОСМЕТИКА НА ЛЮБОЙ ВКУС

Здесь я хочу познакомить вас с растениями, которые могут вам пригодиться для приготовления масок.

Маски для сухой кожи

Алоэ

Уже много веков известно это удивительное растение. Вытяжки из листьев алоэ широко применяют в медицине. В странах Востока алоэ, например, используют для лечения самых разных инфекций. Что касается применения алоэ в косметике, то нет другого такого «зеленого друга», который был бы так нужен для приготовления кремов, лосьонов, масок, шампуней...

Особенно ценными свойствами обладают препараты, получаемые из так называемых «биостимулированных» частей растения. Срезанные листья алоэ нужно промыть кипяченой водой и поместить в темное и холодное место, например на нижнюю полку холодильника, где температура 4—8° С. Зеленые части алоэ начинают вырабатывать особые вещества — биостимуляторы, которые обладают способностью стимулировать жизнедеятельность клеток человеческого организма. Сок алоэ оказывает освежающее, успокаивающее и смягчающее действие на кожу, ускоряет регенерацию клеток.

При *сухой* коже, склонной к образованию морщин, полезна такая маска.

- 2 ч. ложки жирного крема, 1 ч. ложка сока алоэ, 2 ч. ложки растительного масла тщательно перемешать и нанести на лицо сразу после горячего компресса. Держать маску надо не меньше 15 минут. Удалить марлевым тампоном. Затем наложить белковую маску (1 белок растереть с небольшим количеством мелкой поваренной соли). Через 10 минут снять тампоном, смоченным настоем зверобоя или шалфея.

Банан

Для масок используется мякоть банана.

- Зрелый, хорошо размятый банан смешать с чайной ложкой молока и нанести на кожу лица. Это для *сухой* кожи. Добавьте в эту кашицу несколько капель лимонного сока, и маска подойдет для *жирной* кожи. Держите на лице 20 минут, смойте ватным тампоном, смоченным в молоке или теплой воде. Делайте ежедневно или через день не меньше 20 раз.
- 1 ст. ложку кашицы из банана смешать с желтком, сметаной и медом в равных пропорциях. Нанесите на лицо на 15—20 минут. Маска увлажняет, разглаживает и смягчает *сухую* кожу лица.

Земляника садовая (клубника)

Замечательное средство для смягчения и оздоровления кожи лица. Из земляники садовой, которая всем хорошо известна как клубника, готовят лосьоны, маски, воду для умывания. Сок клубники — испытанное косметическое средство для удаления пигментных пятен и веснушек.

- Для любой кожи, а особенно для *сухой* и *вялой*, полезны маски из сока клубники, смешанного с толокном, пшеничной мукой или миндальными отрубями. На кожу, предварительно смазанную соком клубники, нанести маску, накрыть тканью, через 15 минут снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде и нанести питательный крем.

Капуста кочанная

Все, буквально все, что мило сердцу русского человека, приготовленное из обычной белокочанной капусты, можно использовать для ухода за кожей лица: целые листья свежей капусты, квашеную капусту, рассол от квашеной капусты, капустный сок.

- Маска для *сухой* кожи: ошпарить несколько капустных листьев, чтобы они стали мягкими. Вынув листья из воды, смочить их растительным маслом и наложить их на лицо и шею. Через 20 минут снять и умыться теплым отваром ромашки.
- Для *очень сухой* кожи: поможет маска из капустной кашицы, яичного желтка и растительного масла, смешанных в равных пропорциях.

Картофель

В косметике нашли применение клубни картофеля в сыром и вареном виде, а также сок и крахмал.

- Для *сухой* чувствительной кожи полезны маски из классического картофельного пюре. Его держат на лице 15—20 минут, потом смывают теплой водой, настоем ромашки или липового цвета.

Лук репчатый

В народе говорят: «Лук — от семи недуг». Для кожи лук тоже очень полезен. Можно использовать луковый сок, резаный лук, перо, луковую шелуху.

- Для *сухой* кожи подходит медово-луковая маска: испечь 2 луковицы, растереть их в пюре, добавить 2 ст. ложки меда. Нанести на лицо и через 15 минут снять влажной салфеткой.

Мед

Около 100 различных веществ входят в состав этого уникальнейшего и полезнейшего продукта. Главной составной ча-

стью всех сортов меда являются глюкоза, фруктоза и сахароза, кроме них в состав меда входят ферменты, органические кислоты, целая кладовая витаминов, минеральные вещества: соли кальция, натрия, магния, железа, серы, хлора, фосфора; микроэлементы: марганец, кремний, алюминий, бор, хром, медь, олово, йод… — в общем, почти вся таблица Менделеева. В меде имеются так называемые биогенные стимуляторы, то есть вещества, обладающие способностью повышать тонус — как всего организма, так и каждой отдельной клетки. И еще, что очень важно для нас, мед обладает способностью смягчать кожу и убивать болезнетворные микроорганизмы. Именно поэтому мед можно вводить в состав практически всех масок.

- Кожу лица протереть ватным тампоном, смоченным в растительном масле. 1 ст. ложку сметаны смешать с 2 ст. ложками отвара мяты и 1 ст. ложкой меда. Нанести на лицо и шею, через 15 минут смыть теплой водой.
- Развести 2 ст. ложки меда таким же количеством теплой воды. В смеси смочить марлевые салфетки и наложить на лицо, сверху накрыть компрессной бумагой и махровым полотенцем. Держать 20 минут, смыть горячей, затем холодной водой.
- Жидкий мед нанести плоской кисточкой на лицо и шею. Через 15 минут смыть маску «медовой водой» — 1 ст. ложка меда на стакан теплой воды. Через час умыться.

Огурец

Как известно, он на 90% состоит из воды. Этим обусловлено его увлажняющее и освежающее действие.

- Для тонкой, чувствительной кожи полезна маска из творога, меда, огуречного сока, взятых в равных пропорциях. Маску держать на лице 15 минут, смыть прохладной водой.
- Смешать 1 ст. ложку огуречного сока, столько же густых, жирных сливок, 20 капель розовой воды или настоя лепестков розы. Взбить до образования пены. Маску держать на лице 30 минут, смыть теплой водой и протереть лицо розовой водой.

Роза

Для масок можно использовать цветки как садовой розы, так и дикорастущей — шиповника.

- Маска для *сухой* кожи: сваренный вкрутую яичный желток растереть с 1 ч. ложкой оливкового масла и 1 ч. ложкой меда. Добавить розовую воду — до густоты сметаны. Держать на лице 30 минут.
- Смягчающая маска для увядающей, *сухой* кожи: размешать четверть желтка, сваренного вкрутую, с 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой оливкового масла, добавить 1 ч. ложку розовой воды. Держать на лице 1,5—2 часа.
- Маска для *сухой* кожи: сваренный вкрутую яичный желток растереть с 1 ч. ложкой оливкового масла и 1 ч. ложкой меда. Добавить розовую воду — до густоты сметаны. Держать на лице 30 минут.
- Смягчающая маска для увядающей *сухой* кожи: размешать четверть желтка, сваренного вкрутую, с 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой оливкового масла, добавить 1 ч. ложку розовой воды. Держать на лице 1,5—2 часа.

Ромашка аптечная

Хорошо известны противовоспалительное, антисептическое, противоаллергическое свойства этого чудесного цветка. Настой из ромашки применяют и в медицине, и в косметологии. Он дезинфицирует кожу лица, снимает раздражение, благоприятно влияет на чувствительную кожу, повышая ее тонус. Экстракт ромашки часто вводят в питательные кремы, лосьоны, шампуни.

- 3 ст. ложки цветков ромашки залить стаканом кипятка, после остывания процедить. В оставшуюся после процеживания кашицу добавить 1 ч. ложку растительного масла, размешать, распределить между двумя слоями марли, наложить на лицо на 30—40 минут. Снять ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Эта маска подходит для *сухой* и склонной к раздражению кожи.
- Для *сухой* кожи лица: цветки ромашки мелко истолочь, залить кипяченой или минеральной водой, чтобы получилась кашица, довести ее температуру до 60—70° С, остудить. Маску наложить на лицо, держать 20 минут, смыть теплой водой. Курс 15—20 масок по 2—3 в неделю.

Чай

Для масок можно использовать любые сорта обычного чая, который поможет снять усталость, освежить и оздоровить кожу.

- При *сухой* увядающей коже поможет такая маска: 2 ч. ложки меда, 1 ст. ложку крепко заваренного чая, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 2 ст. ложки воды перемешать, прогреть на водяной бане. Нанести на лицо толстым слоем, накрыть бумажной салфеткой и полотенцем. Через 15—20 минут смыть прохладной водой.
- Для *сухой* и *нормальной* кожи: смешать 1 ч. ложку майонеза с таким же количеством жирного крема, медленно влить 1 ч. ложку чайной заварки. Лицо и шею вымыть теплым молоком, разбавленным наполовину водой. Первый слой нанести легкими круговыми движениями, через 3 минуты нанести еще один слой, особенно уделяя внимание участкам с морщинами. Через 10—15 минут маску снять ватным тампоном, обмакивая его в оставшийся чайный раствор.

Яблоко

Освежает и тонизирует кожу. В косметологии используют яблочные сок и мякоть.

- Растереть 1 ст. ложку сливочного масла с одним желтком, 1 ч. ложкой меда, 1 ст. ложкой яблочной кашицы и 1 ст. ложкой измельченных овсяных хлопьев. Смесь наложить на лицо, через 20 минут смыть теплой водой.
- Для *сухой* раздраженной кожи: 2 ч. ложки творога смешать с 1 ч. ложкой яблочного сока, добавить половину желтка и 1 ч. ложку камфарного масла, размешать. Держать 20 минут, смыть сначала теплой, потом холодной водой.
- Яблоко сварить или испечь, остудить, растереть. Добавить несколько капель оливкового масла, чайную ложку меда. Эта маска — замечательное профилактическое средство от морщин, делает кожу эластичной и гладкой.

Маски для жирной кожи

Алоэ

- Смешать яичный желток с 1 ч. ложкой алоэ и 1 ст. ложкой сметаны. Смесь накладывать так: когда подсыхает один слой, накладывать второй, и так пока вся масса не окажется на лице. Держать 20—30 минут, смыть теплой кипяченой водой, ополоснуть холодной.

- Во взбитый яичный белок влить 1 ч. ложку сока алоэ. Можно добавить 10 капель лимонного сока. Рекомендуется при *жирной* коже.
- 1 ст. ложка сока алоэ, 2 ст. ложки разогретого меда. Перемешать, держать на лице 10—15 минут.

Апельсин, лимон, грейпфрут

- 1 ложку дрожжей развести в смеси цитрусового сока и воды до консистенции густой сметаны. Нанести на лицо на 15—20 минут. Рекомендуется для *жирной* кожи лица.
- Высушенную цедру измельчить в кофемолке, взять 1 ч. ложку цедры, столько же сметаны, желток. Все это тщательно размешать и нанести на лицо и шею на 20 минут. Смыть теплой водой.
- 1 ст. ложку толокна смешать с небольшим количеством сырого молока и добавить свежевыжатый сок одного апельсина или другого цитрусового. Нанести на лицо и шею на 20—30 минут, смыть теплой водой.

Банан

- Банан очистить, размять вилкой, кашицу нанести тонким слоем на лицо на 20 минут.
- При *жирной* коже хорошо размятый банан смешать с 1 ч. ложкой свежевыжатого лимонного сока. Смесь наложить на лицо на 20 минут, смыть теплой водой.

Виноград

В косметике используют сок и мякоть плодов винограда.

- Надрезать несколько виноградин, чтобы из них выделялся сок, и протирать ими лицо и шею. Полезно протирать кожу лица и шеи кубиками льда из замороженного сока винограда. Можно смочить ватный тампон охлажденным виноградным соком и протирать очищенные лицо и шею. Через 10—15 минут ополоснуть теплой водой.
- При *жирной* морщинистой коже после смазывания лица виноградным соком полезно наносить такую смесь: к взбитому в густую пену яичному белку добавить 1 ст. ложку виноградной мякоти. Через 15 минут маску смыть холодной водой.
- Тонизирующая виноградная маска: полстакана теплой очень густой манной каши смешать с 2 желтками, 1 ст. ложкой меда, 1 ст. ложкой растительного масла, добавить 1/2 ч.

ложки соли и 1 ст. ложку сока винограда. Наложить на кожу на 25—30 минут. Смыть теплой водой.

Дуб

Кору дуба можно заготавливать самим весной, когда распускаются почки, а можно купить в аптеке.

- 2 ст. ложки отвара дубовой коры смешать с толокном или рисовой мукой до консистенции густой сметаны. Нанести на лицо на 15 минут, смыть прохладной кипяченой водой.

Земляника садовая (клубника)

- Заморозить ягоды клубники и протирать ими по утрам лицо и шею. Сок оставить на лице на 15—20 минут, затем смыть прохладной водой и нанести крем.
- Несколько размятых ягод смешать с 1 ст. ложкой крахмального клейстера. Нанести на лицо, через 15 минут смыть прохладной водой. Такие маски нужно делать 2—3 раза в неделю.
- Тонизирующая и восстанавливающая маска: 5 крупных ягод клубники, растертых в кашицу, смешать с 2 ст. ложками молока и одной вареной картофелиной. Держать на лице 20—30 минут, смыть теплой водой.

Капуста кочанная

- Измельченные на мясорубке листья капусты отварить в молоке до состояния кашицы, нанести на 20 минут на лицо и шею. Рекомендуется для *сухой* кожи. Можно сделать и так: пропущенные через мясорубку капустные листья нанести на лицо на 15—20 минут. Капусту можно смешать со сметаной, желтком или пшеничной мукой.
- «Парижская маска»: толстый слой квашеной капусты наложить на очищенное лицо на 30 минут. Смыть холодной водой. Маска оказывает освежающее действие, питает, сужает поры придает коже бархатистость, мягкость и эластичность. Рекомендуется делать еженедельно.
- При *жирной* коже капустную кашицу смешать со взбитым яичным белком, нанести на лицо и шею на 25—30 минут. Такая маска помогает также при ожогах, ранах, других поражениях кожи.
- Свежую капусту провернуть через мясорубку. К 1 ч. ложке кашицы добавить по 1 ч. ложке взбитого белка, толокна, сметаны. Перемешать. Наложить на лицо и шею на 15—

20 минут, смыть теплой водой, ополоснуть холодной. Для *жирной* и *нормальной* кожи.

Картофель

- Для *нормальной* и *жирной* кожи: 2 ст. ложки картофельной муки смешать с таким же количеством 5-процентной перекиси водорода. Сразу же нанести на лицо, когда высохнет, смыть теплой водой, слегка подкисленной лимонным соком. Эта маска помогает также бороться с веснушками.
- Натереть на мелкой терке сырой очищенный картофель, добавить щепотку соли, 1 ч. ложку сухого молока, смешать с половиной яйца, добавить несколько капель лимонного сока. Нанести на лицо на 20 минут, смыть теплой, ополоснуть прохладной водой.
- Маска из размятого отварного картофеля с лимонным соком снимает с лица усталость после бессонной ночи, возвращает коже свежесть. В стакан картофельного пюре добавить сок 1 лимона, смесь нанести на лицо и шею, покрыть марлей и держать 30 минут. Смыть холодной водой.
- Очистить сырую картофелину и тонко нарезать на ломтики. Наложить на лицо на 15 минут, затем умыться теплой водой. Смягчает и отбеливает кожу, она становится упругой и приобретает естественный блеск.

Клюква

Эти кислые ягоды способны омолодить кожу, вернуть ей здоровый цвет. Но чистый клюквенный сок может вызвать раздражение у чувствительной кожи. Если после клюквенной маски появилась краснота, в следующий раз разбавляйте сок кипяченой водой.

- 1 ч. ложку клюквенного сока размешать с 1 ч. ложкой картофельной муки. Нанести на лицо на 15 минут, смыть теплой водой.
- При *жирной* коже с расширенными порами взбить яичный белок, влить, медленно помешивая, 1 ч. ложку клюквенного сока. Маску накладывать 2—3 раза через каждые 5 минут. Смыть ватным тампоном, смоченным чаем.

Лук репчатый

- Для *жирной* кожи: 2 луковицы натереть на мелкой терке, отжать сок, кашицу смешать со 1 ст. ложкой лимонного со-

ка, наложить слоем на лицо, через 20—25 минут смыть сначала теплой, затем холодной водой.

- Свежий лук натереть на терке, кашицу смешать с таким же количеством сливок и 1 растертым желтком — для *сухой* кожи; со взбитым белком — для *жирной* кожи. Держать на лице 10—15 минут.

Малина

- Малиновый сок можно использовать для протирания кожи лица и масок. Соком смочить сложенную в несколько слоев марлю и наложить на лицо. По мере высыхания марлю несколько раз нужно увлажнить соком. Эта маска — прекрасное средство для *жирной* пористой, пораженной угрями кожи.
- Смешать 2 ст. ложки очень густой теплой манной каши с 1/2 ч. ложки соли, 1 яичным желтком, 1 ч. ложкой меда, 1 ч. ложкой растительного масла, 1 ст. ложкой сока малины, чтобы получилась консистенция мягкого крема. Нанести на лицо на 20—30 минут. Маска тонизирует и хорошо освежает кожу.
- Растереть 100 г ягод малины, процедить, в сок добавить 2 ст. ложки сырого молока. Эту маску наложить на лицо с помощью марли или слоя ваты. Через 15—20 минут маску снять, лицо ополоснуть теплой водой, высушить и смазать кремом.

Мед

- Разогреть 100 г меда, смешать со 1 ст. ложкой толокна и 2 ст. ложками молока. Этой смесью пропитать вату и наложить ее тонким слоем на лицо на 10—15 минут. Маска смягчает кожу, возвращает ей эластичность.
- Смешать по 2 ст. ложки чистого спирта и воды, добавить 100 г слегка подогретого меда, нанести на лицо и шею на 20 минут. Маска очищает лицо, дезинфицирует его, смягчает кожу.

Морковь

- Для *жирной* кожи рекомендуется маска из морковного и лимонного сока, простокваши и рисовой муки, взятых по 1 ст. ложке. Маску нанести на лицо на 20 минут, удалить ватным тампоном, умыться холодной водой. Эта маска освежает кожу, делает ее эластичной.

- Морковную кашицу (2 морковки средней величины) смешать с 2 ст. ложками картофельного пюре и 1 яичным желтком. Смесь наложить на кожу лица и шеи на 20 минут густым слоем. Смыть сначала теплой, затем холодной водой. Освежает и разглаживает кожу.

Огурец

- Очищенный огурец натереть на мелкой терке. К 1 ст. ложке кашицы добавить половину взбитого белка. Нанести на лицо на 15—20 минут, смыть холодной водой. Рекомендуется для *жирной*, пористой, увядающей кожи лица, маска смягчает и освежает ее.
- В мелко натертый огурец добавить 15 капель лимонного сока. Нанести на лицо и шею, через 20—25 минут снять сухим тампоном, не умывая лицо. Маска хорошо смягчает и увлажняет кожу.
- Очищенный измельченный огурец смешать с толокном. Держать на лице 15—20 минут, смыть прохладной водой. Маска нормализует салоотделение, увлажняет кожу, делая ее гладкой.

Помидор

Томатные маски и протирания очищают, разглаживают, освежают, тонизируют и хорошо отбеливают кожу.

- Помидор очистить, размять, отжать сок. Наложить на лицо при помощи марлевой салфетки, держать 15—20 минут. По мере высыхания салфетку смачивать соком. Лицо ополоснуть прохладной водой.
- Для *жирной* кожи: протереть лицо томатным соком, дать ему высохнуть, выложить на марлю томатную кашицу, смешанную с яичным белком. Держать 10—15 минут. Смыть водой комнатной температуры.
- Для *жирной* кожи с расширенными порами: лицо вымыть горячей водой с мылом, смазать тонким слоем крема, наложить тонкие ломтики только что нарезанного томата, покрыть марлей. Через 20—30 минут снять, лицо ополоснуть холодной водой. Эта маска смягчает и увлажняет кожу, а также снимает раздражение.
- Для *жирной* и *нормальной* кожи: в томатную кашицу добавить для густоты толокно, массу наложить на лицо на 10—

15 минут, смыть теплой водой, в заключение сделать прохладный компресс.

Роза

- Маска для *пористой* кожи: взбить в густую пену яичный белок, добавить столовую ложку меда, 2 ст. ложки муки и несколько капель розовой воды (настоя лепестков розы). Смыть водой через 25 минут.

Ромашка аптечная

- Приготовить настой ромашки (1 ст. ложка цветков на стакан кипятка). Полстакана этого настоя смешать со взбитым яичным белком, добавить 1 ч. ложку лимонного сока, нанести на лицо. Через 30 минут смыть прохладной водой. Такая маска обезжиривает кожу, очищает ее, сужает расширенные поры.
- 2 ст. ложки сушеных соцветий залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут, процедить; приготовить кубики льда для протирания кожи. Эта процедура тонизирует, разглаживает морщины, снимает раздражение.

Яблоко

- В растертый желток добавить 1 ч. ложку яблочного сока. Маску наложить на 15—20 минут. Смыть сначала теплой, затем холодной водой.
- 1 спелое яблоко нарезать кубиками и опустить в кипящие сливки. Проварить до образования густой кашицы. При жирной коже в остывшую смесь добавить взбитый белок. Маска наносится на лицо и шею на 20—30 минут, смывается прохладной водой. Освежает и омолаживает кожу.
- Половину натертого яблока смешать с 1 ст. ложкой творога, добавить немного толокна. Нанести на 15—20 минут, смыть теплой водой.

Маски для стареющей кожи, профилактика морщин

Алоэ

- Для предотвращения появления морщин полезно протирать лицо свежим соком алоэ. Можно делать маску из сока алоэ на 10 минут 2—3 раза в неделю. При сухой коже после маски нужно обязательно смазать лицо кремом на жир-

ной основе. При стареющей, увядающей коже маски из сока алоэ держат на лице 20 минут. После не смывают водой, а протирают лицо сухим марлевым тампоном. Курс 20—25 процедур. Протирать кожу соком алоэ рекомендуется также при жирной, пористой коже лица, угревой сыпи, раздражении.

- Кашицу из измельченных листьев алоэ накладывать на лицо 2 раза в неделю на 10—15 минут. Тонизирует кожу и разглаживает морщины.
- Прекрасная маска для любой кожи, которая сохраняет здоровый цвет лица, предупреждает появление морщин.
  В растертый желток добавить по 1 ч. ложке сока алоэ и растительного масла. Эта маска помогает при *увядающей* коже лица.

Апельсин

- Специальная апельсиновая маска для шеи, она *омолаживает и освежает* ее: 2 ст. ложки жирного творога смешать с соком от половинки апельсина и 1 ч. ложкой растительного масла. Смесь накладывается в сложенную вдвое марлю и прибинтовывается к шее на 15—20 минут. Смывается теплой водой. Желательно делать 2 раза в неделю на протяжении длительного времени.
- 1 ст. ложку рисовой муки смешать с 1 ст. ложкой простокваши и 2 ст. ложками сока грейпфрута. Маска *разглаживает морщины* и предупреждает их появление. Подходит для любого типа кожи.
- Профилактика морщин: взять равное количество сока лимона, морковного сока, простокваши, рисовой муки, тщательно перемешать. Держать на лице 20—25 минут. Желательно делать 2—3 раза в неделю.
- В хорошо взбитый желток влить при постоянном помешивании 1 ч. ложку теплого растительного масла и по 1 ч. ложке воды и лимонного сока. Смесь нанести на лицо в 2—3 слоя и оставить до полного высыхания. Снять тампоном, смоченным в теплой воде, после чего лицо ополоснуть холодной водой. Помогает при загрубевшей, увядающей, шелушащейся коже лица, особенно, когда большую часть времени вы проводите на воздухе. Курс 1—2 раза в неделю в течение 6 недель.

Банан

- Зрелый банан размять вилкой, в кашицу добавить сливки и картофельную муку до густоты сметаны. Веки перед процедурой смазать питательным кремом. Маску накладывать на лицо послойно: следующий слой только после окончательного высыхания предыдущего. Сверху лицо прикрыть тонким слоем ваты. Маску надо держать 30—40 минут. Рекомендуется в первую очередь для *сухой увядающей кожи.* Применять через день. Курс 10 процедур. Через 2 месяца «банановую профилактику» старения повторить.

Виноград

- Для *морщинистой* кожи: смешать четверть стакана виноградного сока с таким же количеством сырого молока. В этой смеси смочить слой ваты и наложить на лицо, покрыв сверху махровой салфеткой. Снять через 15 минут, кожу слегка подсушить и смазать кремом.
- Полотняную салфетку смочить соком винограда и наложить на лицо на 20 минут. Ополоснуть лицо теплой водой, высушить и нанести крем. Маска делает кожу любого типа мягкой, бархатистой, свежей, эластичной, хорошо тонизирует ее. На одну маску достаточно 2 ст. ложек сока. Курс 15—20 процедур 2—3 раза в неделю.
- Для *стареющей кожи*: смешать в равных пропорциях пчелиный мед и виноградный сок, наложить на лицо.
- Ягоды винограда очистить от кожицы, мякоть растереть в кашицу и наложить на кожу лица на 15—20 минут. Предварительно лицо очистить с помощью очищающего средства, несколько раз смазать виноградным соком, нанести крем. Маску смыть теплой, затем прохладной кипяченой водой. Курс 20 процедур на протяжении 1,5—2 месяцев. Такие маски глубоко очищают кожу, делают ее мягкой и гладкой. Для любого типа кожи.

Дуб

- Смешать 1 ч. ложку измельченной дубовой коры с 1 ст. ложкой цветков липы, залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Настоем хорошо протирать утром и вечером вялую, *склонную к образованию морщин* кожу.

Земляника садовая (клубника)

- Можно сделать маску из нескольких слоев марли или тонкого слоя ваты, пропитав их соком клубники. Держать на

лице 15 минут, смыть прохладной водой, смазать питательным кремом. Эта маска отбеливает, тонизирует любой тип кожи, придает ей свежесть, бархатистость. Сухую кожу перед клубничной маской рекомендуется смазать жирным кремом.

- Для питания и оживления *уставшей* кожи лица: 3 растертые ягоды смешать с 1 ч. ложкой меда. Эту массу осторожно вбить подушечками пальцев в кожу. Через 15 минут смыть теплой водой.
- Для *любой* кожи лица подходит маска из смеси 1 ч. ложки клубничного, такого же количества малинового сока и 4 ст. ложек сырого молока. Марлю, сложенную в несколько слоев, смочить, наложить на лицо, держать до тех пор, пока она не высохнет. Оказывает тонизирующее, освежающее и смягчающее действие.
- Для *профилактики морщин*: четверть стакана молока разбавить таким же количеством земляничного сока. Слой ваты, смоченный в этой смеси, наложить на лицо на 20 минут. Накрыть лицо компрессной бумагой и полотенцем. Кожу слегка обсушить сухим ватным тампоном.

Капуста кочанная

- При *вялой, дряблой* коже, а также при веснушках и пигментных пятнах смочить слой ваты капустным соком, наложить на лицо на 15 минут. Смыть прохладной водой. Делать эту маску по возможности 2—3 раза в неделю. Если кожа очень сухая, делать эту маску, предварительно увлажнив лицо сливками, сметаной или смазав жирным кремом.

Картофель

- Очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке, кашицу поместить между двумя слоями марли. Наложить на лицо на 15—20 минут и смыть теплой водой. Рекомендуется для чувствительной кожи. Склонной к раздражению, а также *при отечности лица и морщинах*. Разглаживает, смягчает, увлажняет и тонизирует кожу. При угрях такую маску надо держать не меньше часа.
- Натереть на мелкой терке сырой картофель и огурец, смешать, нанести на лицо и шею на 20 минут. Смыть водой, в которую добавлено немного лимонного сока, высушить на воздухе, смазать оливковым маслом и сделать мас-

саж. Эта маска — хорошее профилактическое *средство от морщин.*

- Маска для шеи: картофельное пюре смешать с 1 ст. ложкой растительного масла или взбитым яйцом, нанести горячим на шею, сверху положить салфетку из хлопчатобумажной ткани. Через 20 минут смыть теплой водой.
- Еще один *способ возвратить молодость шее*: размять две горячие картофелины, добавить желток, по 1 ч. ложке меда и глицерина, можно добавить также по 1 ч. ложке растительного масла и лимонного сока. Смесь нанести на марлю и обвязать шею. Сверху положить компрессную бумагу, завязать полотенцем. Через 20 минут компресс снять, шею вымыть теплой водой, смазать жирным кремом.

Лук репчатый

- Равные части натертого лука и меда смешать со свежим молоком, кашицу нанести на лицо. Через полчаса смыть настоем ромашки. *Рекомендуется для стареющей кожи лица.*

Мед

В меде имеются так называемые биогенные стимуляторы, то есть вещества, обладающие способностью повышать тонус — как всего организма, так и каждой отдельной клетки.

- Взбить яичный белок, смешать с 2 ст. ложками муки и 1 ст. ложкой меда. Держать на лице 15 минут, смыть прохладной водой. *Предупреждает появление морщин.*

Морковь

- *При вялой, морщинистой коже* с нездоровым, землистым цветом, пигментными пятнами применяют такую маску: 1 ст. ложку сливок растереть с желтком и смешать с 1 ч. ложкой морковного сока. Наложить на 20 минут. Снять тампоном, смоченным растительным маслом. Ополоснуть лицо холодной водой. Омолаживает и освежает кожу.
- *Профилактика морщин*: 2 тертые моркови, несколько капель лимонного сока, 1 яичный желток, 1 ч. ложка растительного масла и 1 ч. ложка овсяной муки. Держать 20—25 минут. Смыть теплой водой.

Помидор

- Смешать до густоты сметаны 2 ст. ложки томатного сока с 2 ст. ложками пшеничной муки, толокна или миндальных отрубей. Нанести на лицо, прикрыть сверху марлей, а свер-

ху — специальной полотняной салфеткой. Через 15 минут смыть прохладной водой. Маска особенно показана для *сухой* и *увядающей* кожи, улучшает цвет лица.

Роза

- Несколько столовых ложек измельченных лепестков розы настаивать в стакане крутого кипятка, укутав, 40 минут. Настой использовать для компрессов *при морщинистой, вялой коже.*
- Для чувствительной, *склонной к раздражению* кожи: 1 ст. ложку лепестков розы заварить стаканом кипятка, накрыть крышкой, настаивать 30 минут, процедить. Заправить крахмалом (как для густого киселя), нанести на лицо на 15—20 минут, смыть прохладной водой.

Ромашка аптечная

- Горячие компрессы из отвара ромашки применяют для *сухой*, теряющей эластичность коже, при *появлении морщин.* 1 ст. ложку цветков залить 2 стаканами кипятка, томить на слабом огне 10—15 минут. В процеженный отвар опустить небольшое полотенце, сложенное вчетверо, отжать и приложить к лицу. Как только ткань остынет, снова смочить полотенце. После компресса лицо ополоснуть холодной водой и смазать кремом.
- *Для стареющей кожи шеи*: пригоршню цветков ромашки залить стаканом молока, кипятить на медленном огне 10 минут, дать остыть. Теплой смесью смочить плотную ткань, обмотать вокруг шеи. Держать 15 минут, после чего не смывать, а вытереть полотенцем; смазать кремом. Процедуру проводить регулярно.

Чай

- *При сухой увядающей коже* поможет такая маска: 2 ч. ложки меда, 1 ст. ложку крепко заваренного чая, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 2 ст. ложки воды перемешать, прогреть на водяной бане. Нанести на лицо толстым слоем, накрыть бумажной салфеткой и полотенцем. Через 15—20 минут смыть прохладной водой.
- *Для увядающей* кожи: в горячем настое чая смочить слой ваты или марлю, наложить на лицо и шею, покрыв сверху полотенцем. Держать 20—25 минут. Курс 15—20 процедур, делать желательно 1—2 раза в неделю.

МОИ ЛЮБИМЫЕ МАСКИ

Питательные маски

Масляная маска. Пропитанную горячим растительным (лучше оливковым) маслом марлевую салфетку наложить на лицо. Сверху прикрыть компрессной бумагой и согретой салфеткой, чтобы тепло держалось как можно дольше. Через 15 минут маску снять сухим ватным тампоном, лицо ополоснуть теплой водой.

Желтково-медовая маска. Растереть желток, в эту массу постепенно влить 1 ч. ложку растительного масла, добавить 1 ч. ложку жидкого меда. Маску нанести на лицо послойно. Для *нормальной* и *сухой* кожи.

Ланолиновая маска. Нам потребуется: 20 г ланолина, 10 г персикового масла, 0,5 г буры, 40 г воды, 2 г окиси цинка. Все эти компоненты можно приобрести в аптеке. Растопить на огне смесь ланолина и персикового масла. В охлажденную массу влить раствор буры. Тщательно размешать до появления белого цвета и загустения, после чего растереть с окисью цинка. Немного приготовленной смеси равномерно нанести на лицо. Через 5 минут дополнительно наложить еще некоторое количество смеси и держать уже 20 минут. Снять сухим ватным тампоном.

Увлажняющие маски

Маска «Мадам Помпадур». Увлажняет даже самую сухую кожу. 1 лимон натереть вместе с цедрой на мелкой пластмассовой терке, залить 100 г спирта, через час процедить и отжать через марлю. Добавить стакан сметаны или сливок, один взбитый белок и 1 ч. ложку глицерина. Нанести на лицо, через 20 минут снять сухим ватным тампоном.

Тыквенная маска. Сварить тыкву, мелко нарезать на кусочки и тщательно растереть до получения однородной массы, если возможно, даже взбить. К 2 ст. ложкам этой массы добавить 1 ст. ложку тертой моркови и 1 ст. ложку оливкового или соевого масла.

«Майонезная» маска. На самом деле в состав этой маски не входит майонез, а маска делается из желтка и очищенно-

го растительного масла. Тщательно очистить кожу лица тампоном, смоченным растительным маслом, затем густо смазать маслом лицо так, чтобы масло едва не капало. Потом на лицо наложить яичный желток и растереть его пальцами, смоченными в горячей воде. Несколько раз во время процедуры пальцы нужно окунать в горячую воду. При растирании на лице образуется масса, напоминающая майонез, откуда и название. Через 20 минут лицо очистить сухим ватным тампоном. Эту маску полезно делать регулярно, 1—2 раза в неделю.

Крем Клеопатры. Говорят, знаменитая царица для поддержания красоты регулярно пользовалась эти составом: 5 г порошка алоэ тщательно размешать в 40 мл дистиллированной воды (или же 40 мл сока алоэ), добавить 20 мл розовой воды или настоя лепестков розы, 1 ч. ложку меда. Смесь поставить на водяную баню и постепенно вводить в нее свежее свиное сало (100 г), стараясь, чтобы смесь не перегревалась. Смесь переложить в стеклянную емкость и хранить в холодильнике. Раз в день накладывать на лицо и шею тонким слоем, излишки снимать сухой марлевой салфеткой.

Успокаивающие маски

Маска из фасоли. Замочить на ночь в воде несколько столовых ложек фасоли. Варить фасоль в небольшом количестве воды, пока зерна не станут мягкими, но не разваривать их. Протереть фасоль через мясорубку. 2 ст. ложки фасолевой массы смешать с соком половинки лимона и 1 ст. ложкой оливкового масла. Смесь нанести на лицо в теплом виде, держать 20 минут, смыть теплой водой.

Картофельная маска. Эту замечательную экспресс-маску для раздраженной кожи можно приготовить очень быстро, пока варится обед и вас не видят ваши домашние. Одну вареную картофелину размять с 2 ст. ложками сметаны или сливок, половиной желтка и 1 ч. ложкой меда.

Маска из календулы. Если у вас *жирная* кожа, склонная к образованию угрей, красноте, при расширенных порах, после чистки лица вам поможет маска из календулы (ноготков). Это широко известное лекарственное растение обладает противо-

микробным, противовоспалительным, вяжущим, успокоительным действием. 1 ст. ложку аптечной настойки календулы растворить в 100 мл воды. Этим раствором смочить тонкий слой ваты и наложить ее на лицо, оставляя свободной область вокруг глаз и рта. Через 15—20 минут маску снять, а лицо промокнуть сухим ватным тампоном.

Лечебные высушивающие маски

Маски из белой глины. Самую простую высушивающую маску готовят из равных частей талька и белой глины. Наиболее эффективна следующая высушивающая маска. Порошок из 20 частей белой глины, 10 частей талька и 1 части квасцов развести раствором глицерина (5 г), спирта (5 г) и воды (30 г). Готовить состав надо непосредственно перед применением. Полученную кашицу быстро нанести на лицо, не затрагивая области вокруг глаз, рта, брови, отступив от края волосистой части головы не меньше чем на 1 см. Маска быстро высыхает, образуя белую массу. Оставить маску на 15 минут, затем очистить кожу сухим ватным тампоном. Такие маски нужно делать регулярно, но не чаще чем 1 раз в неделю. За основу обезжиривающих высушивающих масок можно взять, помимо белой глины, тальк, углекислую магнезию, крахмал. К основе добавляют борную или лимонную кислоту, а если есть угри — серу.

Дрожжевая маска. 15—20 г сухих дрожжей развести водой — при *нормальной* коже; перекисью водорода — при *жирной*, проблемной коже; молоком или маслом — при *сухой* увядающей коже. Нанести на лицо на 15—20 минут. При появлении жжения маску надо немедленно снять. В дрожжевой раствор можно вводить вытяжки из лекарственных растений, измельченные овощи и фрукты.

«Овсяная» косметика

Овес, как и овсяная мука, в силу своей природной структуры глубоко проникает в поры кожи, очищая их от грязи и вредных веществ. Кроме того, овес и продукты из него

имеют способность отшелушивать омертвевшие слои кожи и, смягчая, помогают активной жизнедеятельности новой, живой кожи, делая ее гладкой и упругой, мягкой и бархатистой.

Маски на основе овса я постоянно предлагаю своим клиенткам. И, надо сказать, я еще не встречала женщины, которая не оценила бы практически моментальный эффект от такой маски. Бывает, правда, спрашивают: «Эта маска из солей Мертвого моря? Где ее купить? Как называется?» И вижу некоторое разочарование на лице у одних дам и восхищенное удивление у других, когда я им диктую рецепт... Рецепт, в основу которого входят не соли Мертвого моря, не диковинные водоросли из Японии, не заморские плоды с острова Таити, а самые обыкновенные овсяные хлопья «Ясно солнышко». Эту торговую марку я предпочитаю всем остальным, потому что при наиболее щадящей цене ею обеспечивается отменное качество. И к тому же ее проще всего встретить в магазинах.

Маска для сухой кожи

- 2 ст. ложки овсяных хлопьев «Экстра» № 1 залить 1/2 стакана кипящего молока. Когда масса остынет, нанести ее на кожу ватными тампонами (втирать не надо). Через 15—20 минут маску смыть теплой водой и смазать кожу питательным кремом.

  Вместо хлопьев можно использовать толокно.

Маска для подготовки к макияжу

- 2 ст. ложки тертого яблока или огурца залить небольшим количеством молока и нагревать на водяной бане 10—15 минут. Кашицу смешать с молотыми овсяными хлопьями до густоты сметаны. Наложить на лицо на 15 минут, затем смыть холодной водой, добавив в нее фруктовый сок (1 ч. ложка на 1 л воды).

Маска от морщин

- 1/2 стакана кипяченой воды смешать с 1 ст. ложкой апельсинового сока, добавить овсяную муку (ее можно получить, перемолов в кофемолке овсяные хлопья) до получения кашицы. Наложить на кожу лица на 10 минут, затем смыть теплой водой. После этого нанести нежирный крем.

Лифтинг

Это слово вошло в наш обиход совсем недавно. Английское lifting можно дословно перевести как «приподниматель», «разглаживатель». Сейчас появилась масса кремов, которые обещают «лифтинг-эффект», то есть эффект разглаживания морщин. Если наивно верите этому, то обязательно разочаруетесь. Увы, современная косметология не знает средств, которые могли бы избавить от морщин, за исключением самых радикальных — подтяжки лица, например. Эффект лифтинг-крема может быть только временным!

Между тем в природе есть средство, способное действительно в считанные минуты разгладить и подтянуть кожу, придать ей свежий вид. Это — *яичный белок.* Его действие хорошо известно с незапамятных времен. Женщины применяли белковую маску, чтобы разгладить морщины и сузить расширенные поры. Если кожа *жирная*, то в белок вводят несколько капель лимонного сока. Если кожа *сухая*, в состав маски вводят мед, такую кожу предварительно смазывают кремом. Белковую маску приготовить проще простого.

- Взбить яичный белок до образования пены и смазать им все лицо и шею. Второй слой белковой пены нанести на участки кожи с морщинами. Через 20 минут маску смыть теплой водой.

Вы сами убедитесь в том, что это средство дает результат ничуть не худший, а во многом даже и лучший по сравнению с дорогостоящими кремами от известных косметических фирм.

Но с белком лучше не переборщить. Во всяком случае **масками**, в состав которых входит **белок, нельзя пользоваться женщинам с очень тонкой кожей,** склонной к образованию мелких морщин.

Можно попытаться на некоторое время избавиться от морщин и при помощи специальной маски-повязки.

- Смесь из парафина, воска, спермацета и парафиново-масляной смеси (7 г парафина, 3 г спермацета, 10 г масла какао, 10 г персикового масла) поместить в маленькую сухую металлическую емкость и нагреть на водяной бане до расплавления. Марлевый бинт, сложенный в 2—3 слоя, смочить в расплавленной массе, слегка отжать его, растянуть

и быстро наложить на область морщин (лоб, щеки, подбородок или носогубные складки). Нельзя затрагивать волосистые части! Поверх наложить повязку из сухой ткани. Держать маску 15—20 минут. Снимать очень осторожно: сначала шпателем отделить края повязки, затем снять ее окончательно. Остатки удалить сухим ватным тампоном. После чего лицо надо смазать кремом.



Глава 6 КОСМЕТИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ У ВАС ДОМА

Пойдите в свою кухню. Откройте шкафы. Исследуйте дальние полки. Загляните в холодильник. Оказывается, у вас дома целый склад косметических средств!

Вот еще! Зачем, скажете вы, мучиться, подбирать ингредиенты, смешивать, упаковывать... когда в магазине можно купить любой крем, любой лосьон, маску, скраб, пилинг... для сухой, для нормальной, для жирной, для смешанной, наконец, кожи. Для лица, для рук, для ног, отдельно — для ногтей, для век, для шеи, для области, простите, декольте... Есть все, что, кажется, нужно нашей коже!

Примите возражение номер один: деньги. Хорошая косметика стоит недешево. И что самое обидное — нам из собственного кармана приходится платить еще и Клаудии Шиффер, и Наоми Кэмпбелл, которые разглаживая хорошенькими ручками хорошенькие щечки, рекламируя очередную «новинку», имеют миллионные контракты. Общество потребителей в США обнародовало в 1997 году такую небезынтересную информацию: оказывается, покупая баночку крема известной фирмы, американские дамы в среднем платили от 10 до 30% за рекламу, от 10 до 20% — за упаковку, и еще 5—10% — за «имя фирмы» (то есть за гарантию качества). И только все остальное — непосредственно за косметический продукт.

Теперь возражение номер 2 (наберитесь терпения!). Вот список веществ, входящих в один, очень известный и широко рекламируемый крем: вода, циклометикон, глицерин, глицин сои, октенил-сукцинат крахмал алюминия, гидрогенизированный лецитин, полиакриламид, прунус армениака, октокрилен, алкил акрилат кросполимер, аскорбиновая кислота, цитрус дульцис, токоферол, изопарафин, цетеарил октоаноат, диметиконол, этилендиаминтетрауксусная кислота динатрия, изопропил миристат, лаурет-7, стерол сои, цитрат натрия, терефталилидин дикамфора сульфоновой кислоты, триэтаноламин, хлорфенезин, метилпарабен, пропилпарабен, отдушка... Примерно около половины этих веществ в природе не существует, это химически синтезированные элементы. Из них треть нужна в креме, чтобы нейтрализовать взаимодействие этих веществ между собой!

Разумеется, человеческий организм, постепенно адаптируясь к условиям существования, прекрасно справляется с воздействием на кожу совершенно посторонних субстанций. Но возможности нашей кожи в этом далеко не безграничны. Уже сейчас дерматологи сталкиваются с непереносимостью косметических средств довольно часто. Кожа реагирует на агрессивные внешние воздействия — атмосферы ли, косметики ли — дерматитами, раздражением, преждевременным увяданием. То есть кожа говорит нам: все, хватит, я устала!

Именно поэтому я настоятельно советую обратиться к натуральной косметике. На протяжении многих веков наши бабушки ухаживали за своей кожей с помощью всяческих средств собственного приготовления. Кто скажет, что эффект от такой косметики был меньше?

Что нам потребуется?

Во-первых, желание. Приготовление крема или лосьона так же просто, как и приготовление обычного обеда. Со временем вы будете точно знать, сколько и каких ингредиентов требуется вашей коже. Не бойтесь экспериментировать. Но знайте меру: не испытывайте на своем лице больше одного вида продукции в неделю. Если у вас склонная к раздражению, чувствительная кожа, будьте особенно внимательны — экспериментальные дозы должны быть просто микроскопические.

Во-вторых, рецепты. Их мы вам предоставим в достаточном количестве, однако выберете вы наиболее подходящие для вашей кожи.

В-третьих, набор посуды малого объема, в которой вы будете готовить только косметику, но не съестное. Ее надо всегда содержать в чистоте, а непосредственно перед приготовлением посуду следует ошпарить кипятком. Нужны лабораторные весы с точностью измерений до 2 г.

В-четвертых, «тара» для упаковки. Лучше всего стеклянная. Можно использовать пустые флаконы из-под лекарств или из-под косметических средств. Пузырьки должны иметь плотно закрывающиеся крышки и, конечно же, быть настолько чистыми, насколько это возможно. Об этикетках. Они должны быть обязательно! Подпишите название вещества и дату его изготовления.

Домашняя косметика не содержит консервантов. Это большой плюс. Но, с другой стороны, долго хранить кремы и лосьоны собственного приготовления нельзя даже в холодильнике. Готовьте препараты в небольших количествах и применяйте их пока они свежие. При малейших признаках порчи средство сразу же выбрасывайте!

Для приятного запаха в кремы и лосьоны можно добавлять каплю-другую своих любимых духов. Но иногда это может вызвать раздражение. Основные средства для ароматизации домашней косметики — это лимонное, вербеновое, жасминовое, апельсиновое и розовое масла. Их добавляют всего несколько капель.

Как приготовить ароматическое масло?

Для приготовления ароматического масла можно использовать любые свежие растения или цветы: чабрец, ноготки, розмарин, базилик, лаванду, розы, жасмин…

- Размельчить траву или цветки пестиком в ступе. В бутылку объемом 250 мл на 2/3 налить очищенное, без всякого запаха, растительное масло. Добавить измельченную траву. Прогреть бутылку на водяной бане в течение 30—40 минут и так же прогреть ее через день. Как только масло приобретет сильный запах, оно готово. Как правило, для этого потребуется 2—3 недели. При необходимости процедуру можно повторить: масло процедить и добавить туда новую

порцию пахучей травы. Нельзя смешивать травы. Можно приготовить несколько видов ароматических масел и смешивать их.

ЛОСЬОНЫ СВОИМИ РУКАМИ

Для сухой кожи

- При *раздраженной сухой коже* несколько раз в день смазывать лицо такой эмульсией. Огуречный сок (100 мл), 1 желток, полстакана сливок и 1 ст. ложку водки тщательно перемешать, процедить. Хранить непродолжительное время в холодильнике. Можно использовать вместо умывания.
- Для *сухой* и *нормальной* кожи: натереть на мелкой терке огурец средних размеров. Кашицу положить в бутылку с широким горлом, добавить измельченную цедру от 1 лимона, залить смесь водкой так, чтобы она только прикрывала ее. Настаивать 15 дней в темном и прохладном месте. Настой процедить через марлю. 1 яичный желток растереть с 1 ч. ложкой меда. Огуречную настойку медленно влить в посуду с желтково-медовой смесью. Перемешать. Готовый лосьон взбалтывать перед употреблением.
- Для *сухой* кожи: снять и измельчить цедру от 1 лимона, залить стаканом кипятка, накрыть, оставить на час. В растертый яичный желток постепенно влить 1 ст. ложку оливкого масла, а затем очень медленно, постоянно помешивая, — 100 г свежих сливок. Тщательно перемешать. Добавить сок 1 лимона. Теперь — настой цедры. Последним компонентом является камфарный спирт (75 г). Готовый лосьон хранить в холодильнике, перед употреблением хорошо взбалтывать.
- Для *сухой* увядающей кожи: несколько крупных листьев алоэ вымыть, залить 1,5 л холодной воды, оставить. Через 2 часа поставить на огонь, довести до кипения, поварить на слабом огне 5 минут. Настой остудить, процедить, перелить в бутылку. Хранить в холодильнике.
- Для *сухой* кожи: стакан свежих сливок, взбитое яйцо, полстакана водки, сок 1 лимона и 1 ч. ложку глицерина тщательно перемешать. Этим лосьоном протирать кожу перед сном.

- Хорошо смягчает *сухую* кожу лосьон, составленный из масла шиповника, касторового масла и кукурузного масла — по 2 ст. ложки, 20 капель концентрированного витамина А, столовой ложки меда, полстакана морковного сока, полстакана сливок и 2 ст. ложек чистой морской воды. Все это тщательно перемешать, а перед употреблением взбалтывать. Протирать кожу 2—3 раза в день.

Для жирной кожи

- Желток растереть с 2 ст. ложками растительного масла. Добавить стакан свежего молока. Цедру 2 средней величины лимонов залить стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 3 часа, процедить. Смешать с 1 ст. ложкой меда, добавить сок 2 лимонов. Соединить с желтково-молочной смесью и 1 ст. ложкой камфарного масла. Процедить, влить в темную бутылку, взболтать, добавить 1,5 стакана кипяченой воды.
- Для *увядающей жирной* кожи с расширенными порами подходит лосьон из равных частей минеральной воды и лимонного сока. Или: смешать взбитый яичный белок, полстакана водки и сок 1 лимона.
- Для *жирной и пористой* кожи: 100 г цветков сирени залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 1 час. Процедить. Настоем умывать лицо, на его основе готовят компрессы.
- Для *жирной, пористой* кожи: 1 ст. ложку березовых почек, растертых в порошок, залить 5 ст. ложками 45-процентного спирта, настаивать в течение недели в плотно закрытой посуде, процедить. Протирать кожу 2 раза в день.
- Лосьон для ухода за *жирной* и *нормальной* кожей: 4 стакана сухих лепестков красных роз залить 0,5 л столового уксуса, закрыть и настаивать 20 дней. Процедить и разбавить равным количеством кипяченой воды. Этот лосьон хорошо тонизирует кожу.
- 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки залить стаканом горячей воды, настаивать час, процедить. Хранить в холодильнике не более 3 суток. Протирать лицо надо несколько раз в день. Хорошо освежает и оздоравливает кожу.

Для любой кожи

- 1 ст. ложку сухой мяты перечной или мелиссы прокипятить в течение 2 минут в 0,5 л воды. В отвар влить 0,5 л яблоч-

ного или виноградного уксуса. Добавить 2 ст. ложки розовой воды или отвара лепестков розы. Хранить в темной бутылке. Хорошо освежает и тонизирует кожу лица.

- Взять по 1 ч. ложке сухих листьев мяты, цветков ромашки, липового цвета, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение часа, процедить. Влить 2 ст. ложки водки или 1 ст. ложку одеколона. Этот лосьон прекрасно очищает и дезинфицирует кожу лица.
- К 100 мл березового сока добавить 10 мл глицерина и столько же медицинского спирта. Протирать лицо и шею утром и вечером. Тонизирует и освежает любую кожу.
- Средство для увлажнения кожи: 2 стакана свежего березового сока смешать с 1 ст. ложкой меда, добавить 1 ч. ложку соли. После того как соль растворится, смесь процедить, влить в бутылку, добавить стакан водки. Хранится долго в холодильнике. Чистую кожу смазывать лосьоном, оставлять, не вытирая, на 2 часа.
- Увлажняющий лосьон. Размять виноградные ягоды, через 2 часа отжать сок. 400 мл виноградного сока смешать с 2 ст. ложками меда, добавить 1 ч. ложку соли, смесь процедить, после чего влить стакан водки. Смазывать лосьоном кожу, не вытирать, оставить на 2 часа. Лосьон хранится в холодильнике в течение длительного времени. По этому же рецепту можно приготовить дынный лосьон.
- Для освежения уставшей кожи лица: на стакан розовых лепестков взять стакан водки. Смесь закрыть и поставить в темное место на 10 дней, затем процедить и добавить 1 ст. ложку кипяченой воды.
- Смешать 1 ч. ложку меда, 100 мл розовой воды или настоя лепестков розы, 50 мл 50-процентного спирта и 1 ст. ложку лимонного сока. Лосьон пригоден для *любой* кожи, освежает, возвращает лицу здоровый цвет.
- Стакан виноградного вина смешать с 1 ч. ложкой салицилового спирта и 3 ст. ложками сушеной ромашки. Настаивать в течение 5 дней, процедить. Этим лосьоном пропитать сложенную в несколько слоев марлю и накладывать на лицо на 5 минут. Процедуру желательно делать 1 раз в сутки в течение 10 дней. Оставшимся лосьоном ежедневно протирать кожу.

Учимся готовить крем

Прежде чем мы будем делать это, уясним, что все кремы, которые мы произведем по приведенным ниже рецептам, хранят в холодильнике не больше 2 недель. По истечении этого срока продукцию безжалостно выбрасываем!

Для сухой кожи

- Для *сухой* увядающей кожи: свежие листья крапивы, рябины, петрушки, смородины, лепестки жасмина и розы, взятые в равных пропорциях (тут можно дать волю своей фантазии), пропустить через мясорубку. Растопить на водяной бане 50 г маргарина, 10 г пчелиного воска, 1 ст. ложку растительного масла. Добавить к смеси 1 ч. ложку масляного раствора витамина А и 10 г размельченных растений. Смесь тщательно растереть.
- Для *сухой* кожи: приготовить масляный экстракт цветков календулы (1 часть сухих цветков на 10 частей растительного рафинированного масла, настаивать в темном месте в течение недели, периодически встряхивая). На водяной бане растопить 15 г пчелиного воска, добавить 1 ст. ложку кукурузного масла и 50 г экстракта цветков календулы. К наполовину остывшей смеси добавить по частям 10 г глицерина и перемешать до полного остывания. Рекомендуется использовать на ночь.
- Для *сухой* и *нормальной* кожи: 1 ст. ложку цветков ромашки залить половиной стакана кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. 50 г топленого сливочного масла высшего качества распустить на пару; постоянно помешивая, добавить 1 ст. ложку касторового масла, 1/2 ч. ложки глицерина, 1/4 стакана настоя ромашки и — по капле — 30 г камфарного спирта. Ароматическое масло добавить по желанию.
- Если у вас кожа *сухая* и склонная к воспалению, попробуйте использовать такое средство. 50 г маргарина растопить на водяной бане; добавить, помешивая, 3 ч. ложки растительного масла (лучше оливкового), 1 ст. ложку касторового масла, 1 ч. ложку глицерина, 2 желтка, 30 г камфарного спирта и 1/4 стакана настоя ромашки (на 1 ст. ложку сухих цветков ромашки — полстакана кипятка; настаивать 3 часа).

- Жирный крем, который хорошо смягчает кожу: растопить на водяной бане 3 ст. ложки кокосового масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложку миндального масла и 1 ч. ложку пчелиного воска. В отдельной посуде в 3 ст. ложках воды растворить 1/2 ч. ложки буры. Медленно влить этот раствор в масляную смесь и мешать до полного охлаждения.

Для жирной кожи

- Взять 50 г меда, 80 г глицерина, 6 г желатина, полстакана воды, 1 г салициловой кислоты. Размочить в воде желатин, к набухшей массе добавить глицерин, салициловую кислоту, поместить чашку на водяную баню, чтобы смесь растворилась, затем остудить и взбить. По желанию добавить отдушку. У вас получится замечательный крем-желе, который увлажнит и оживит *жирную* кожу.
- 250 г ягод земляники и 100 г сахара поместить в кастрюлю и довести до кипения, охладить. Расплавить на водяной бане 2 столовые ложки ланолина и подсолнечного очищенного масла, добавить полстакана земляничного сока. Тщательно перемешать.

Для любой кожи

- Из трубчатой кости выделить мозг, растопить его на водяной бане, размельчая и помешивая. В горячем виде процедить через несколько слоев марли, вылить в баночку. Постепенно добавить по 1 ст. ложке касторового и оливкового масла, растертый желток, 1 ч. ложку меда, витамины A и D в масляном растворе (по 1 капле на 1 ч. ложку крема). По желанию добавить ароматическое масло. Хранить в темном и прохладном месте.
- Фруктовый крем: 2 ст. ложки размятых фруктов (смородины, земляники, рябины, айвы, цитрусовых, дыни и т. д.), 2 ст. ложки растопленного костного мозга, желток, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка растительного масла. Тщательно растереть, добавить по каплям столовую ложку камфарного спирта.
- Для ухода за *любой* кожей: срезать цедру с 2 лимонов, приготовить настой. Выжать лимонный сок. 100 г маргарина растереть с 3 ст. ложками растительного масла, 1 желтком и 1 ч. ложкой меда. Постепенно добавить лимонный сок,

10 капель масляного раствора витамина А, 1 ст. ложку майонеза, по каплям — 1 ст. ложку камфарного спирта и настой лимонной цедры.

- Морковный крем: 30 г теплого сока моркови смешать со взбитыми желтками и при энергичном помешивании (лучше всего при помощи миксера) добавить к сплаву пчелиного воска — 15 г и растительного масла — 15 г. Мешать до получения однородной массы. Таким же образом можно приготовить крем, используя другие овощные и фруктовые соки.

Крем для ухода за кожей под глазами

- Расплавить 1 ст. ложку ланолина на водяной бане. Добавить 3 ч. ложки миндального масла. Снять с огня и медленно добавить 1 ч. ложку порошка лецитина, по капле — 2 ст. ложки холодной воды. Перемешать смесь деревянной палочкой. Желательно проверить на переносимость.

Глава 7
ВЫ ОСЛЕПИТЕЛЬНЫ, ИЛИ ИСКУССТВО МАКИЯЖА



Надо отметить, что стремление быть красивыми у женщин всех времен и народов уступает по силе, пожалуй, только инстинкту материнства и самосохранения. Однако и мужчина не остается в стороне. Фараоны красили ресницы и брови сернистой сурьмой, покрывали ногти золотой или красной краской, подкрашивали волосы кровью черных животных, наивно полагая, что это поможет им отодвинуть старость и смерть. Античные гречанки не просто чернили ресницы сажей, они закрепляли ее смесью яичного белка со светлой смолой, а губы и щеки красили суриком. Данте писал, что женщина, которая не пользуется кремами, мазями, помадами и красками, — исключение из правил.

А что наши древние соотечественницы? Они не отставали от француженок и флорентиек. Первая косметическая продукция на Руси появилась еще в VII веке. Это были духи со странным, несколько «гастрономическим» названием «Холодец», которые приготовляли из перечной мяты. Девицы на выданье и замужние женщины, те, кто мог позволить себе такое роскошное удовольствие, пользовали это средство по великим праздникам.

Примерно через 100 лет из Константинополя стали завозить «Гулявную воду». Какому купцу первому пришло в

голову обратить внимание на столь бесполезный, с точки зрения мужчин, товар, неизвестно. Но он, видимо, здорово обогатился, ведь сведения о «Гулявной воде» попали в немногочисленные хроники и дошли до нас. А это значит, что душистое зелье раскупалось молодками по всей Руси.

Английский посол Дж. Флетчер в 1591 году в книге «О Государстве Русском» писал: «Женщины белятся, румянятся так много, что каждый может это заметить. Однако там никто не обращает на это внимания, потому что таков у них обычай, который не только вполне нравится мужьям, но даже сами они позволяют своим женам и дочерям покупать белила и румяна для крашения лица...» (Глупый Дж. Флетчер! — заметим в скобках. А для чего же им, то есть нам, женщинам, румяниться и белиться, как не для них, обольстителей наших...)

Многие из нас при альтернативе — съесть лишний килограмм сосисок или купить, наконец, ту помаду, о которой слышано столько восхищенных откликов, — выберут последнее. И, наверное, правильно сделают!

Как выбирать средства для «боевой раскраски»? (Слово «боевой» здесь надо понимать в буквальном смысле; «боевой» — должно означать готовность ко всему — труду, обороне, любовным завоеваниям.) Дело в том, что декоративную косметику нельзя, к сожалению, заменить натуральными продуктами из леса и огорода. Нет, в принципе, можно пудриться мукой, а румянить щеки половинкой сваренной свеклы. Можно даже допустить, что такая «косметика» обязательно пойдет на пользу вашей коже. Но вот украсит ли она вас? Очень даже сомнительно.

Можно вовсе отказаться от декоративной косметики. Но если вы все-таки пользуетесь ею, то обязательно сталкиваетесь с проблемой выбора. Можно выбирать косметику, исходя исключительно из своих материальных возможностей. Можно наоборот — по принципу: чем дороже, тем должно быть лучше. Можно коллекционировать изумительно красивые баночки. Можно спрашивать совета у подруги. Можно безоговорочно доверять рекламным уговорам, рекой льющимся с экранов телевизоров.

ЧТО ТАКОЕ ХОРОШАЯ КОСМЕТИКА?

Но вообще-то лучше поступать по-другому.

Для того чтобы выбрать те средства, которые подходят вам почти идеально, вы должны руководствоваться: а) той целью, которую вы преследуете, покупая то или иное средство; б) своим типом кожи; в) качеством; г) сроком годности.

Обязательно читайте аннотацию, которая должна сопровождать любой вид косметической продукции. Отсутствие таковой или отсутствие таковой на русском языке должно сразу вас насторожить. Спрашивайте сертификат качества. Помните, что косметические средства — пудра, тушь, тени, помада и прочие, вступая в контакт с кожей, могут нанести ей существенный вред — если производитель заботится в первую очередь не о качестве продукта, а о собственной выгоде.

Не связывайтесь с сомнительными продавцами. Не пытайтесь найти дешевую косметику. Помните, что продукция известных косметических фирм, которые годами завоевывали себе местечко на мировом рынке и тщательно заботятся о своей репутации, не может стоить дешево. И это не только у нас в стране, где зарплату, как известно, платят рублями, а цены в магазинах обозначают в долларах. Это во всем мире так. Поэтому, если вы увидите компактную пудру от «Маргарет Астор» по цене двух груш из соседнего супермаркета, гордо поднимите голову и пройдите мимо. Это, скорее всего, подделка, сделанная на Малой Арнаутской в Одессе или в Польше. Мы с вами достойны лучшего.

Известные косметические фирмы тратят массу средств на научные исследования для того, чтобы их продукция год от года становилась все лучше — недостатки скрывала бы тщательнее, не раздражала бы кожу и при этом была бы доступной по цене массовому покупателю. Правда, существует и другая крайность: масса ненужных ингредиентов, присутствующих в продукте, множество обещаний — вплоть до радикального изменения внешности... и посредственное качество. При этом — запредельная цена!

При том разнообразии косметической продукции, которая выпускается в наше время, однозначных рекомендаций быть

не может. Учитесь на чужих ошибках, приобретайте свой собственный опыт и будьте бдительны, — вот как можно обобщить сказанное.

Современное качество

Тональный крем. Тональный крем (основа под макияж) должен обладать всеми качествами хорошего дневного крема. А именно: смягчать и увлажнять кожу, защищать от ультрафиолетовых лучей (в этом случае упаковка содержит маркировку UVA/UVB). Помимо этого, не иметь жирного блеска, скрывать мелкие дефекты лица и быть на лице совершенно незаметным. Современный вариант тонального крема теперь намного дольше держится на лице, чем прежде. И — что немаловажно — не оставляет следов на воротниках и шейных платках.

Одна из последних разработок одной из ведущих косметических корпораций — тональный крем и лифтинг одновременно. Он не только придает лицу матовость, но и, обладая лифтинговым действием, разглаживает морщины. Выпускают тональный крем нескольких тонов, так что и брюнетка, и блондинка легко найдут свой цвет; и нескольких текстур, позволяющих получить несколько уровней покрытия. «Прозрачное» покрытие, например, выравнивает цвет лица, создает эффект «невидимого» макияжа. «Естественное» покрытие придает коже натуральный вид, маскирует мелкие дефекты. И, наконец, «насыщенное» — позволяет справиться с мелкими морщинками, они становятся просто незаметными. Именно такой тональный крем подходит для вечернего макияжа.

Жидкий тональный крем практически ничем не отличается от обычного. Это, как говорится, кому что приятнее.

Важно!

- Накладывать тональный крем только на очищенную кожу.
- Распределять крем равномерно и тонким слоем.
- Не пытаться с помощью крема скрыть значительные косметические дефекты (прыщи, родинки, синяки, рубцы и тому подобное), густо замазывая их тональным кремом. Это не приведет ни к чему хорошему.

- Накладывая тональный крем на лицо, не забывать и о шее, но тут тон должен быть немного светлее.
- Накладывая крем на лицо, не обходить стороной веки, кожу под глазами и губы.

Пудра. Рассыпчатая пудра — самое древнее, кстати, косметическое средство. Раньше ее делали из рисовой муки. Потом на помощь пришла химия: пудра представляла собой смесь талька, цинк-стеораба, каолина, углекислого магния, красителей. Современная рассыпчатая пудра состоит не менее чем из 12 компонентов, но основа остается та же — тальк. Все остальное — высокодисперсная порошкообразная смесь. Пудра должна защищать кожу от внешних воздействий, обладать противовоспалительным действием, хорошо скрывать мелкие косметические недостатки, держаться на лице длительное время, не осыпаясь и не растворяясь кожным жиром.

Еще один миф из области косметики: пудра, закупоривая поры, оказывает на кожу вредное действие. К счастью, теперь это не так — в состав пудры входят так называемые ненабухающие вещества, которые не наносят вред коже. Но, несмотря на это, наносить пудру непосредственно на кожу, особенно на сухую обезвоженную, не рекомендуется. Любая рассыпчатая пудра всасывает влагу, поэтому кожа становится еще суше, теряя последнюю защиту.

Важно!

- Используя рассыпчатую пудру, предварительно на лицо накладывать основу — или дневной крем, или тональный крем.
- Цвет пудры должен быть на полтона светлее основы.
- Цвет пудры должен строго соответствовать натуральному цвету лица в это время года.
- Нельзя злоупотреблять пудрой при проблемной коже, с расширенными порами, угрями, при гнойничковых поражениях кожи.
- Кожа под глазами не припудривается. Во-первых, блеск под глазами придает лицу более моложавый вид, а во-вторых, пудра резко подчеркнет морщинки под глазами.

Компактная пудра — это, в принципе, обычная пудра, спрессованная в виде микроскопических пластинок. Чем мель-

че пластинки, тем выше качество компактной пудры. Современная компактная пудра включает в себя особые вещества — мягко сфокусированные диффузоры, которые изумительно маскируют морщины. Специальные ингредиенты поглощают жирный блеск, а сухие участки кожи, наоборот, увлажняют. И, конечно же, это средство должно обеспечивать коже надежную защиту от агрессивной окружающей среды.

Крем-пудра — соединение компактной пудры и тонального крема. Весьма удачное изобретение! Она не осыпается и остается в виде ровного тонкого слоя на коже. К тому же это средство содержит все, что нужно для защиты и ухода за кожей. Но естественный тон подобрать несколько сложнее, а чтобы использовать крем-пудру, требуются определенные навыки. Так что подходит крем-пудра далеко не всем.

Важно!

- Если крем-пудра создана на «свободной от жира» основе, то летом она подходит для всех типов кожи, а в холодное время года — только для жирной кожи.
- Компактную пудру лучше наносить на основу, особенно, если кожа нормальная и сухая, крем-пудра может использоваться самостоятельно.
- Тон крем-пудры нужно выбирать наиболее тщательно. Цвет должен быть максимально приближен к естественному. Для этого нанести образец крем-пудры на кожу чуть выше запястья, где она меньше всего загорает и наиболее близка к цвету лица. Легкими движениями вбейте в кожу и посмотрите, насколько различимы границы. Если контур отчетливо виден, то этот тон не ваш, участок кожи, покрытый пудрой, не должен выделяться!

Тени для век. Тени, от которых в конце рабочего дня оставались лишь воспоминания в виде неясных разноцветных контуров под глазами, сошли со сцены. Сейчас лучшие тени выпускают в виде карандаша. Требования к теням: они должны мягко ложиться на веки и быть устойчивыми к переменам погоды и настроения.

Важно!

- Тени для век нужно подбирать в соответствии с цветом лица, глаз и волос и уж в последнюю очередь — одежды.

✧ Нельзя, чтобы тени были настолько яркими, что привлекали бы к себе лишнее внимание, иными словами, были бы ярче глаз.
✧ Если вы не пользуетесь тушью для ресниц, тени подбирайте телесного, естественного цвета.

Подводка для глаз. Последняя разработка на эту тему — так называемый суперлайнер. Эта жидкая подводка для глаз легко наносится на верхнее и нижнее веко тонкой кисточкой. И все же требует определенного навыка при использовании. Суперлайнер устойчив и не расплывается на глазах, даже если вы ненароком всплакнули, гипоаллергенен, легко смывается с помощью очищающих средств. Если вы все же предпочитаете подкрашивать веки по старинке, то требования к карандашу для глаз следующие: он должен быть очень мягким, чтобы его не надо было смачивать; не раздражать кожу; легко смываться.

Важно!
✧ Цвет подводки для глаз должен гармонировать с общим тоном макияжа.
✧ Не переборщите — густые накрашенные ресницы и жирные стрелки на веках плохо сочетаются друг с другом, если только вы не собираетесь на знаменитый бразильский карнавал.

Карандаш для бровей. Главное требование, как и прежде, — устойчивость к переменам погоды. Многие женщины предпочитают долговременное окрашивание бровей. Это, разумеется, удобнее, но в первую неделю после окрашивания цвет ваших бровей будет чересчур интенсивным, а уже через неделю — недостаточно интенсивным.

Важно!
✧ Цвет краски для бровей должен строжайшим образом соответствовать цвету волос. Только естественные брюнетки могут себе позволить радикальный черный цвет. Совершенно неуместны черные брови на лицах блондинок и рыжеволосых.

Тушь для ресниц. Объем — это раз. Длина — это два. Гипоаллергенность — это три. Не осыпается в течение дня, не

течет под дождем, не растворяется слезами — это четыре. И очень хорошо смывается специальными средствами, не раздражая глаза. Актуальный цвет по-прежнему черный. Но сейчас появилась тушь различных оттенков — коричневая, эбеновая, сапфир, фиолет, индиго, лесная зелень, бордо. Ее используют только как дополняющую и наносят сверху и только на самые кончики ресниц. Такое обрамление придает взгляду особый шарм и выразительность.

Важно!

- Если у вас хронический конъюнктивит или блефарит, от туши вам придется и вовсе отказаться.
- Тушь — это все-таки значительная нагрузка на тонкую и нежную кожу век; старайтесь выбирать дни, когда можно обойтись без туши.
- Дневной макияж: пройдитесь кисточкой по ресницам всего несколько раз; более густой слой накладывайте в особо торжественных случаях.
- Никогда не пытайтесь оживить уже наложенную с утра тушь. Если нужно обновить макияж, лучше смыть старую краску, дать глазам время на отдых и затем накрасить их заново.

Румяна. Сухие компактные румяна долго продержались на рынке и остаются актуальными до сих пор. Главное требование: румяна не должны исчезать сами собой, осыпаясь в течение дня. Лучший вариант — устойчивые румяна в шариках или румяна в виде крем-пудры. Кремообразные румяна наносят на лицо широкой кисточкой с коротким ворсом, растушевывают пальцами. Такие румяна создают эффект атласности, естественности, легкого свечения кожи.

Важно!

- С помощью румян можно и нужно скорректировать форму лица, которая, как правило, никогда не удовлетворяет своих хозяек.
- Румяна не должны быть яркими, идеальный вариант — румяна двух оттенков: на тон-полтора светлее тонального крема и на 2 тона темнее его.
- Румяна с успехом может заменить пудра бронзового оттенка.

Губная помада. Никакой макияж не может считаться завершенным без губной помады. У нее три основных назначения — украсить лицо, скорректировать форму губ и защитить нежную кожу от мороза, ветра и солнечных лучей. Губная помада должна хорошо смотреться, легко и равномерно наноситься на губы, держаться не меньше 3 часов, не пачкать посуду (и мужчин, которые подвернулись под горячую руку, простите, под накрашенные губы) и, наконец, иметь приятный вкус и запах. Что выбрать? Суперстойкую помаду, которая не сходит с губ в течение всего дня, но зато может вызвать трещины и шелушение? Или обычную жирную помаду, которая, как известно, через несколько часов исчезнет, но зато прекрасно защитит ваши губы от вредных атмосферных воздействий?

Выбор делайте сами, решив прежде всего для себя, что вам важнее — красота или здоровье.

Новинка на рынке губной помады — помада-карандаш. Она позволяет быстро привести губы в порядок. И не только нарисовать контур — эта краска не тает на солнце и держится долго, до 8 часов. Целуйтесь на здоровье!

ЖЕНЩИНЫ ЧЕТЫРЕХ ВРЕМЕН ГОДА

Мы все такие разные, непохожие друг на друга. Неповторимые. И тем не менее, если учитывать тот «свет», который от нас исходит (да простят мне мужчины эту нескромность!), нас всех можно объединить в четыре большие группы — по названиям времен года. Как и всякая классификация, эта тем более условна. Однако что-то романтическое в ней есть. Итак.

Женщина-«зима». Она олицетворяет собой холодное цветовое направление. Как правило, у нее нежно-оливковый или розовый с синеватым оттенком, но непременно прозрачный цвет кожи, и в противоположность этому — карие глаза, жгучие волосы, сочные губы. Ей свойственна та же палитра, что и зимней природе, когда яркое солнце и ослепительно белый снег контрастируют с темными стволами деревьев, с кроваво-красными гроздьями замерзшей рябины и все это видится сквозь синий дымчатый фильтр. Женщину-«зиму» навер-

няка украсят цветовые контрасты: яркая помада, черная тушь, светлая пудра. Ей принадлежат все краски природы — вечная зелень хвойных деревьев, насыщенный желтый цвет закатного солнца, густой фиолет сумерек... Можно смело сочетать эти цвета в любых вариантах одежды, будь то бизнес-костюм или вечернее платье. Только помните, что **в официальной одежде не принято сочетать более трех цветов**.

Типичные представительницы холодного времени года — Элина Быстрицкая, Наталья Варлей, Наталья Фатеева, Любовь Полищук.

Женщина-«лето» тоже, как ни странно, принадлежит к холодному типу. Этакое типичное северное лето! Представьте себе луг на рассвете: все сочные краски приглушены маревом, чуть припорошены летней пылью, а сквозь дымку и росу яркие летние цвета кажутся пастельными. Женщина, принадлежащая к летнему типу, обычно светловолосая, светлоглазая, с голубоватым отливом кожи. Ей очень идет вся фиолетовая гамма, нежные ледяные (как мороженое) оттенки голубого, розового, фисташкового цветов. Только она может позволить себе серебристые тона помады, теней, лака для ногтей. Перламутровый блеск очень украшает женщину-«лето». Но яркая помада, насыщенные тени, контурный карандаш — все смотрится только вечером. При дневном свете косметики будет казаться слишком много. А уж это такую женщину не украсит. Для декоративной косметики лучше использовать холодные оттенки серого, синего, бирюзового.

Наталья Белохвостикова, Мадонна, певица Валерия — это настоящие «летние», хотя и немножко «северные» женщины.

«Весна» и «осень» — теплые цветовые направления. Кожа у этих женщин имеет персиковый или желтоватый оттенок. Вся их палитра просматривается как будто через веселый желтый фильтр.

Женщина-«весна» точно нарисована акварелью: русая либо светлая шатенка с серыми, ореховыми, карими глазами. Ни цвет глаз, ни бледно-розовые губы не контрастируют с палевой кожей. Такой женщине очень идут наряды, решенные в

теплой цветовой гамме. Ее краски — пронзительные, чистые, незамутненные. Никаких резких границ и контрастов, ярких, кричащих красок, особенно в расцветке шарфов, воротничков, головных уборов, разных аксессуаров, находящихся рядом с лицом, иначе естественные краски женщины-«весны» потеряются, поблекнут. В макияже нужно избегать темных тонов, а черный цвет использовать очень аккуратно. Контурный карандаш подберите серого или коричневого цвета, тени — пастельных коричнево-желтых, серых, зеленоватых оттенков, тушь подцветите голубыми и зелеными тонами. Со спокойным и мягким обликом «весны» будет контрастировать и слишком яркая губная помада. Ненасыщенные розовые тона, приглушенный оранжевый цвет, можно с перламутром, будут смотреться лучше.

Александра Мордвинова, Марина Левтова — наиболее характерные «весенние» женщины.

Женщина-«осень» — темная блондинка, шатенка, темнорусая или рыжеволосая, с глазами от светло-карих до оливковых и болотных, она любима природой. Ее цветовая палитра, как корзина с щедрыми дарами этого времени года, — в ней все краски, но по-домашнему теплые и уютные. Основные оттенки — красно-желтой гаммы. Наряды этих женщин комбинируются очень эффектно: болотный зеленый и броский густо-красный, темно-синий и кукурузно-желтый. Нравятся более спокойные сочетания? Пожалуйста, вам прекрасно подойдут оливковый, абрикосовый, оранжевый цвета. Краски осени хорошо повторить и в макияже: пудра бронзовых оттенков вместо румян, помада медных, откровенно рыжих, коралловых тонов. Откажитесь от слишком светлых оттенков — они «убьют» яркие осенние цвета. В вашей палитре нет места снежно-белому и черному цветам, их заменяют иссиня-черный и цвет яичной скорлупы. Карандаш для глаз и тушь предпочтительнее коричневого цвета.

Надежда Бабкина, Маргарита Терехова, Майя Плисецкая — это женщины-«осень».

Попробуйте правильно определить тип, к которому вы принадлежите. Основываясь на природой данном вам триединстве цветов кожи, волос и глаз, сложите свою индивидуальную па-

литру. Макияж, запомните это, должен быть созвучным естественным краскам. Он подойдет к любым нарядам, потому что будет созвучен вам и вашей коже. А диссонирующие с вашим типом краски будут казаться чуждыми, естественные ваши цвета проступят сквозь них уже через несколько часов.

И вот вы уже выглядите стильно. Макияж легкий и естественный. Все цвета ваши и потому легко подходят вам, подчеркивая вашу прелесть, привлекательность и… индивидуальность.

МОДА В ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКЕ

Если в двух словах обозначить направление моды в декоративной косметике рубежа столетий, то это будет макияж середины XX века, но с необычными тонами. Правильные, симметричные черты лица, распахнутые глаза, пухлые губки, широкая гамма красок — таким видится современное женское лицо.

Умело наложить макияж — целое искусство. Вот несколько советов, которые вам помогут это сделать согласно правилам и в соответствии с духом времени.

- Чтобы лицо не выглядело угрюмым, излишне строгим, все «нарисованные» линии должны стремиться вверх. Чуть «приподнимите» карандашом уголки губ, выведите на несколько миллиметров обводку верхнего века в сторону бровей. Здесь нужна миллиметровая точность! Таким образом, слегка изменив форму рта и глаз, вы получите милую, легкую улыбку.
- Идеальным цветом лица во все времена был тот, который наиболее близок к естественному. А идеальные тональный крем и пудра — те, которые не заметны на лице.
- Верхняя и нижняя губы должны быть примерно одинаковы — так требует мода. Для того чтобы сровнять их, верхнюю, которая обычно немного тоньше, обведите помадой на миллиметр выше естественного контура
- Контрастная подводка губ уже не актуальна. Если вы продолжаете пользоваться карандашом для губ, выбирайте его точно в тон помаде.
- Для того чтобы добиться большей выразительности глаз, используйте тени трех цветов. Первый, базовый, обычно

подбирается под цвет кожи. Второй близок по насыщенности к цвету волос (если волосы черные, тени могут быть коричневые, если же светлые — бежевые). Третий — либо в тон цвету глаз, либо контрастен ему.

- Чтобы глаза выглядели чуть больше, казались как бы «распахнутыми», не замыкайте их в сплошную линию, в сплошную обводку контура или карандаша для век. Не соединяйте линии у внешних и не доводите их до внутренних уголков глаз. А нижнюю обводку вообще лучше оборвать примерно на середине века.
- Актуален и такой способ обозначить глаза: нанесите тени на аппликатор или... прямо на палец и чуть небрежно, будто торопитесь, пройдитесь по векам. Получится необыкновенный, слегка различимый ореол вокруг глаз, который замаскирует, спрячет мелкие морщинки и припухлости. А чтобы подобная «как-бы-неряшливость» не выглядела действительно небрежно, тренируйтесь!
- Внимание! В моду вошел и продержится не один сезон «ласточкин хвост». Подводку глаз можно сделать насыщенней, витиевато изогнув ее.
- Экстравагантный цвет век — бордо. Учитывайте, что идет он далеко не всем, и предпочтительнее все-таки для вечернего макияжа.
- Не путайте дневной и вечерний макияж. Днем хороши матовые, невидимые оттенки, неброские тона. Вечером экспериментируйте. Больше блеска, ярче палитра.
- В моду вошел блеск для губ. Например, так: накрасьте губы помадой натурального излюбленного вами оттенка — коричневого, бежевого, оттенка какао, а сверху покройте ярким перламутровым блеском, как будто только что вы съели шоколадку. Соблазнительно, не правда ли?
- Сейчас в моде брови неширокие и нетонкие. Больше естественности!

Снятие косметики

А теперь, наоборот, учимся снимать декоративную косметику.

То, что это нужно делать ежедневно, ни у кого, кажется, сомнения не вызывает. В течение дня поверхность кожи по-

степенно загрязняется. На поверхности образуется слой, состоящий из мертвых, отшелушившихся клеток эпидермиса, секрета потовых и сальных желез. На коже оседает пыль, копоть, которые, скапливаясь на порах, закупоривают их и не дают нормально функционировать. Все это смешивается с декоративной косметикой и образует на коже очень вредную пленку, в которой создаются идеальные условия для размножения микробов и бактерий. Кожа перестает нормально дышать, теряет свои защитные функции, становится серой, плохо выглядит.

Частички туши (независимо от ее качества!) и теней для век постепенно осыпаются на кожу под глазами, там они сбиваются в крупицы и забиваются в мелкие морщинки. Если вовремя не удалить загрязнение, морщинки углубляются. Кроме того, несмытая тушь даже в течение одной ночи может спровоцировать конъюнктивит (воспаление слизистой оболочки глаза) и блефарит (воспаление века). Если вы когда-нибудь переносили эти заболевания, будьте особенно внимательны и осторожны!

Итак, косметику начинаем удалять с губ. Сухим ватным тампоном или тампоном, смоченным в смеси молока и воды, удаляем помаду.

Далее переходим к глазам. Лучше всего снимать тушь и тени специальными средствами — очищающими лосьонами, которые не содержат алкоголь и не раздражают глаза. Ватные тампоны, обильно смоченные в лосьоне, накладывают на закрытые веки и держат так примерно минуту. Нельзя тереть глаза, прикладывать какие-то усилия, для того чтобы снять тушь. Старайтесь не жмуриться. Через минуту тушь растворится в лосьоне и легко удалится безо всяких усилий.

Теперь — очередь за кожей лица. Независимо от того, применяете ли вы народные средства (эти способы подробно описаны в главе 3) или пользуетесь лосьонами, очищающим молочком или сливками, вы должны соблюдать несколько правил. Во время снятия косметики кожа должна оставаться неподвижной. Нельзя тереть, давить, смещать кожу. (Все время вспоминается герой артиста Мягкова в «Иронии судьбы» — помните, как он остервенело брился бритвой Ипполита? Не вздумайте также уродовать свое лицо!) А очищение лица нуж-

но производить, строго соблюдая кожные линии (загляните в главу, где мы рассказывали о массаже).

Очищая кожу лица, не забывайте о шее.

А после того как косметика снята, не торопитесь накладывать ночной питательный крем, дайте коже побыть в естественном состоянии. Декоративную косметику обычно надо снять сразу же, как только вы пришли домой после рабочего дня, а крем накладывайте за полчаса или непосредственно перед сном. Не старайтесь в этот небольшой промежуток вместить несколько косметических процедур — паровую ванну, маску, массаж, чистку и так далее. Что-то одно. А процедуры, занимающие длительное время и несущие коже определенную нагрузку, отложите на выходные, когда кожа действительно отдохнет — вместе с вами. Потому что она, ваша кожа, должна знать — вы ее холите и лелеете, защищаете, как можете, ухаживаете за ней, заботитесь, словом, делаете все, чтобы она вам отплатила взаимностью.

Такая вот любовь... в конечном итоге — к самой себе!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, мы с вами попытались понять, как устроена наша кожа. Мы научились не верить рекламе, которая обещает резкое и необратимое омоложение на 45% с помощью крема. Мы узнали об опасностях, которые подстерегают нашу кожу: «Предупрежден — значит, вооружен», — говорили мудрые люди.

Потом мы внимательно изучили свое отражение в зеркале. Вздохнув, смирились со своими косметическими недостатками и научились с ними бороться. Определили свой тип кожи, оценили ее состояние. И научились за ней ухаживать. Без супердорогих кремов и лосьонов. Без недоступных косметических процедур. Не прибегая к золотому армированию и прочим вещам.

Разные фрукты и овощи нам открыли свои тайны. Мы взяли их в союзники: ничто так не помогает сохранить кожу молодой, как постоянный, правильный уход и натуральная, приготовленная собственными руками косметика.

И наконец, мы научились скрывать недостатки (у кого их нет!) с помощью декоративной косметики.

А теперь я открою вам еще один секрет молодости. Самый-самый главный. Без которого вся эта наука не пойдет впрок. Я это знаю, как профессиональный косметолог. Приготовились?

Вот он: **надо уметь радоваться жизни. Надо чаще смеяться. Нельзя предаваться унынию. Надо заражать окружающих весельем.**

Вы скажете — несолидно. Несерьезно все это. Вы скажете — будут морщины. Нет! Ибо искренний заразительный смех возвращает нам молодость.

У меня перед глазами пример — моя подруга. Она настолько легкомысленна, что может позволить себе громко расхохотаться в вагоне метро, читая книгу. Ей многие завидуют. А в общественных местах к ней обращаются запросто: «Девушка...»

СОДЕРЖАНИЕ

- **Православный календарь на 2000 год** 16-00

Серия «Истоки здоровья» (мягк. обл.)

- Анастасия Семенова «Исцеление постом» 13-00
- Анастасия Семенова «Целительный яблочный уксус» 13-00
- Аранович Б. «Очищение на клеточном уровне» 13-00
- Лободин В. Т. «Формула здоровья» 13-00
- Лободин В. Т. «Пять элементов здоровья» 13-00
- А. Семенова «Гадания — ключ к тайнам судьбы» 13-00
- А. Семенова, О. Шувалова «Лунный календарь в повседневной жизни» 13-00
- А. Семенова, О. Шувалова «Лунный календарь для садоводов и огородников» 13-00
- Анастасия Семенова «Дом и его тайные силы» 13-00
- Анастасия Семенова «Дом — зеркало судьбы» 13-00
- Анастасия Семенова «Секреты домостроя» 13-00
- Анастасия Семенова «Вампиры и доноры нашего дома» 13-00
- Ю. Доронина «Целебная соя» 13-00
- Ю. Доронина «Лечимся молочными продуктами» 13-00
- Ю. Драгомирецкий «Лечебные свойства картофеля» 13-00
- Ю. Драгомирецкий «Лечение орехами» 13-00
- Ю. Драгомирецкий «Живая сила проростков» 13-00
- Е. Белова «Золотые травы России» 13-00
- Е. Белова «В поисках магической силы» 13-00
- Н. Андреева «Здоровье вашего позвоночника» 13-00

Серия «Дачная душа»

- А. Семенова «Дачная душа» 13-00
- А. Семенова «Исцеляющий Сад» 13-00

Серия «Исцеление души»

- А. Семенова «Дорога к храму» 13-00
- А. Семенова «Храм в нашем доме» 13-00
- Дмитрий Орехов «Святые места России» 13-00
- Дмитрий Орехов «Святые иконы» 13-00
- Дмитрий Орехов «Святые источники» 13-00
- Дмитрий Орехов «Русские святые XX века» 13-00
- Дмитрий Орехов «Наступит ли конец света в 2000 году» 5-00

Серия «Классики естественного оздоровления»

- Ниши К. «Золотые правила здоровья» 13-00
- Аюрведа: древнее учение о совершенном здоровье 13-00
- Г. Малахов «Классическое очищение» 13-00
- Г. Малахов «Классическое голодание» 13-00
- В. Каминский «Чудесное водолечение» 13-00

- П. Брэгг «Золотые ключи к внутреннему физическому здоровью» 13-00
- Йога-терапия 13-00
- Чжуд-ши 13-00

Серия «Система Дальнейшего Энергоинформационного развития»

- Д. Верищагин «Освобождение: путь к свободе и счастью» 13-00
- Д. Верищагин «Становление: программа на удачу» 13-00
- Д. Верищагин «Влияние: как управлять людьми» 13-00
- Д. Верищагин «Зрелость: сила вашей души» 13-00
- Д. Верищагин «Уверенность: как управлять судьбой» 13-00

Серия «Советует доктор»

- А. Васильева «Краткий медицинский справочник» 13-00
- А. Васильева «Инфаркт: лечение и профилактика» 13-00
- А. Васильева «Болезни почек: быть или не быть» 13-00
- А. Васильева «Остеохондроз: профилактика и исцеление» 13-00
- А. Васильева «Гастрит: решение наболевшей проблемы» 13-00
- А. Васильева «Болезни печени: вопрос жизни и... времени» 13-00

Серия «Ваш семейный доктор»

- М. Ахманов «Диабет в пожилом возрасте» 13-00
- Е. Николаева «Язвенная болезнь желудка» 13-00
- Н. Львова «Бессонница» 13-00
- К. Воробьев «Грипп: лечение и профилактика» 13-00
- Н. Яковлева «Гипертония» 13-00

«Белая» колдунья Карелии

- Е. Белова «Магия любви: как приворожить любимого» 13-00
- Е. Белова «Магия удачи: как открыть жизненный путь» 13-00
- Е. Белова «Магия здоровья: как победить болезни» 13-00

Серия «Тайны женской красоты»

- А. Васильева, И. Полянская «Мои красивые ноги» 13-00
- И. Полянская «Моя красивая кожа» 13-00
- И. Полянская «Мои красивые волосы» 13-00

Татьяна Тихонская, серия «Ключи исцеления»

Первые две книги серии: «Радость», «Прощение» — *по 13 руб.*

Миниатюрные книги:

А. Семенова «Лечебные травяные чаи», «Лечебник Анастасии Семеновой», П. Куреннов «Русский народный лечебник», Н. Уокер «Лечение соками»;
Геннадий Малахов: «Биоритмы — основа здорового образа жизни», «Здоровье женщины», «Оригинальные способы очищения», «Секреты древних уринотерапевтов», «Целительные силы человеческого организма» — *каждая книга по 9 руб.*

199397, Санкт-Петербург, а/я 196, ЗАО «Грифъ».
Тел./факс (812) 311-19-05.



каждое утро -
в каждой семье!





ПРЕДПОРТОВЫЙ

МЕЛЬНИЧНЫЙ КОМБИНАТ

Россия, 196240, г. Санкт-Петербург, 4-й Предпортовый проезд, 5,
тел.: (812) 122-4681, 122-5066, факс (812) 122-1948.
E-mail: predport@mail.wplus.net Internet: http//www.predportovy.spb.ru

Тайны женской красоты...

У каждой красивой женщины есть свои собственные тайны красоты, которые она никогда никому не раскроет. Но существует некий общий минимум «тайн», без которых не обойтись даже самой очаровательной и привлекательной особе.

Книги этой серии помогут вам преобразиться в буквальном смысле с головы до ног.

Природа иногда ошибается, но мы, женщины, не имеем право игнорировать ее ошибки. Надо только окинуть себя оценивающим, беспристрастным взглядом, найти недостатки и... вперед, к совершенству!

ВАСИЛЬЕВА А.
ПОЛЯНСКАЯ И.
Мои красивые Ноги

Инна ПОЛЯНСКАЯ
Мои красивые Волосы

Инна ПОЛЯНСКАЯ
Моя красивая Кожа


ISBN 5-8378-0091-3
9 785837 800917